

*Mente Abierta,
Corazón Abierto*

Thomas Keating

Edición del 20 Aniversario

*Para uso exclusivo de
formación en la Oración
Centrante. Prohibida su
reproducción.*

Contenido

Oración al Espíritu Santo

Introducción

PARTE I

1 Dimensiones de la Oración Contemplativa	11
2 Primeros Pasos en la Oración Centrante	17
3 La Palabra Sagrada como Símbolo	28
4 Las Divagaciones de la Imaginación	37
5 Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual	55
6 Las Formas más Sutiles de Pensamientos	66
7 La Descarga del Subconsciente	80
8 Un Retiro Intensivo de Oración Centrante	97
9 Resumen del Método de la Oración Centrante	102

PARTE II

10 Lo que la Oración Centrante No Es	111
11 La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana	117
12 Pautas para una Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación	132

Apéndices

1 Prácticas que ayudan a extender los efectos de la Oración Centrante	138
2 Oración En Medio de la Actividad	142
3 El Grupo de Apoyo Semanal	144
4 El Método de La Oración Centrante	146
5 Historia de “Contemplative Outreach” y Extensión Contemplativa	152

Glosario de Términos	154
-----------------------------	-----

Oración al Espíritu Santo

Inspirada por el himno en *Latín* “*Veni Sancti Spiritus*”

Ven, Santo Espíritu, derrama desde las profundidades de la Trinidad un rayo de tu Luz, esa Luz que ilumina nuestras mentes y al mismo tiempo, fortalece nuestra voluntad.

Ven, Padre de los pobres de espíritu, a quienes te deleita llenar con la plenitud de Dios.

Eres más que un dispensador de dones, has donado tu propio ser, el Don Supremo-el Don del Padre y del Hijo.

¡Eres el mejor consolador! ¡Que huésped más encantador eres! Tu conversación, aunque en completo silencio, es en sí misma toda dulzura.

¡Qué refrescantes son tus consuelos! Como una caricia, calman en un instante, disipan toda duda y tristeza.

En la ardua labor de combatir las tentaciones, allí estás Tú prometiéndonos la victoria. Tu presencia es nuestra victoria. Con inmensa suavidad induces nuestros tímidos corazones a confiar en Ti.

En la más grande de todas nuestras labores, la lucha por la entrega total de nuestro ser, Tú eres nuestro reposo, *paz* en la profundidad de nuestras almas.

En lo más caldeado de la batalla interior, Tu aliento nos refresca y calma nuestras pasiones rebeldes, aquietando nuestros temores cuando nos sentimos derrotados.

Tú enjugas nuestras lágrimas cuando caemos. Eres Tú el que concede la gracia de la compunción y la esperanza sin reservas en el perdón.

¡Oh delirio de Luz bienaventurada! Llena lo más recóndito de los corazones de Tus hijos que Te son fieles.

Sin Tí, no existe en nosotros vida divina, o virtud alguna. Si nos privas de tu aliento, nuestro espíritu languidece; y no podrá volver a tener vida hasta que tus labios se posen sobre la boca de nuestra alma y sople en ella el soplo de vida.

Tu mano se posa sobre nosotros como rocío, sin embargo actúas con mano fuerte. Tan suave como la más suave de las brisas, también Te encuentras en el remolino.

Como llamarada de una inmensa hoguera, consumes todas nuestras facultades, pero sólo para derretir la dureza de nuestros corazones.

Nos arrojas delante de Tí como hojas secas bajo el fuerte viento del invierno, pero sólo para que nuestros pies encuentren el sendero angosto que lleva a la vida.

Ahora derrama, como un fuerte viento que se aproxima, torrentes de lluvia, sobre nosotros, para que sean lavados nuestros pecados. Empapa con Tu gracia nuestros corazones disecados. Alivia las heridas que has cauterizado.

Otorga Tus siete sagrados dones a todos los que confían en Tí, con esa confianza que sólo Tú puedes dar.

¡Concédenos la recompensa de un amor abnegado, que es *Tu propio Ser!*
¡Concédenos perseverar hasta el fin! ¡Y luego, gozo eterno!

Amén.

Introducción

La nueva edición de *Mente Abierta, Corazón Abierto* marca el vigésimo aniversario de su publicación en inglés en 1986 y brinda la oportunidad de actualizar algunas partes del libro con base en la experiencia que hemos adquirido en estos veinte años. Quiero en forma especial expresar mi agradecimiento al Padre Carl Arico por su gran ayuda en preparar esta nueva edición.

La Parte I despliega el método de la Oración Centrante y sus inmediatos antecedentes conceptuales. La Parte II ofrece reflexiones de carácter espiritual, histórico, teológico, diseñados para proveer un contexto más amplio del método. A lo largo del libro se han señalado en letras *itálicas* las preguntas que frecuentemente hacen los que practican la Oración Centrante.

Como punto aclaratorio, parecería mejor reservar el término *Oración Centrante* para el método específico descrito en este libro para despertar al don de la contemplación y reservar el término oración *contemplativa* para su pleno desenvolvimiento bajo la inspiración directa del Espíritu Santo.

El propósito fundamental de la Oración Centrante y de Contemplative Outreach/Extensión Contemplativa, la red espiritual que la promueve, es brindar a la familia humana la oportunidad de que conozcan y experimenten el amor de Dios en su consciencia general.

La oración contemplativa es un proceso de transformación interior, una conversión iniciada por Dios que, si consentimos a ello, conduce a la unión divina. En este proceso cambia la manera en que uno mira la realidad. Tiene lugar una reestructuración de la consciencia que le permite a uno percibir, relacionarse y responder a la vida cotidiana con una sensibilidad cada vez mayor a la presencia divina dentro, a través, y más allá de todo lo que sucede.

De acuerdo a la tradición cristiana, la contemplación es un don puro de Dios. Sin embargo, al referirnos a ella como un don puro de Dios, debemos matizar esta expresión para no dar la impresión de que está fuera de nuestro alcance o que sólo la pueden lograr personas que vivan enclaustradas, ermitaños o aquéllos que viven una vida muy austera. Por el contrario, la contemplación constituye una parte fundamental de la naturaleza humana y por consiguiente está a la disposición de todos. Obtenemos su acceso cuando

Introducción

dejamos ir nuestras propias ideas sobre nosotros mismos, le entregamos nuestra voluntad a Dios, y descansamos en la Divina Morada Interior que ya se encuentra presente en nosotros, esperando a revelársenos. Los períodos regulares de silencio y a solas, pueden disponernos a extender nuestro consentimiento a la presencia de Dios a cada momento de nuestras vidas conscientes y así reducir la influencia del Falso Yo (lo que San Pablo llama el “hombre viejo”), que retarda el proceso transformador de la gracia.

El Falso Yo es la imagen idealizada de nosotros mismos que fuimos desarrollando desde la infancia para poder enfrentarnos con el trauma emocional que causan la frustración de nuestras necesidades instintivas de seguridad/supervivencia, afecto/estima, y poder/control. Igualmente el Falso Yo busca la felicidad por medio de la identificación con un grupo en particular, en el cual puede encontrar aceptación que le ayuda a edificar su sentimiento de auto-estima. A nivel social, es lo que da lugar a violencia, guerra e injusticia institucional.

La Oración Centrante es un movimiento de Amor Divino diseñado para renovar la tradición contemplativa cristiana. Consiste en responder al llamado del Espíritu Santo a consentir a la presencia y acción de Dios interiormente. Se basa en el formato para la manera profunda de orar que Jesús sugiere en Mateo 6:6 –

Si deseas orar, entra en tu habitación interior, cierra la puerta, y ora a tu Padre en secreto y tu Padre que ve lo secreto, te recompensará.

Nótese el movimiento vertiente de este texto hacia niveles cada vez más profundos de silencio.

1. Dejando atrás el tumulto exterior, el ambiente en que podamos encontrarnos y las preocupaciones del momento, e introduciéndonos en la habitación interior que es el nivel espiritual, el nivel intuitivo y la voluntad espiritual de nuestro ser.

2. Cerrando la puerta o sea, dejando fuera y cortando la conversación interior que normalmente sostenemos con nosotros mismos a lo largo de todo el día, en la cual juzgamos, evaluamos, y reaccionamos a aquellas personas y sucesos que entran y salen de nuestras vidas.

3. Orando en secreto al Padre, quien nos habla más allá del sonido de las palabras.

La Oración Centrante responde a esta invitación, así:

Introducción

1. Consintiendo a la presencia y acción de Dios en nuestro interior.
2. Entregándole a Dios nuestra voluntad completamente.
3. Relacionándonos con Dios, quien mora en lo secreto, lo cual es silenciamiento de sí mismo.

A medida que Dios da vida a su “nueva creación”, o sea, al nuevo *Yo* en el silencio interior, con su manera de ver al mundo que es la que Cristo comparte en ese profundo silencio, su forma de ver las cosas pasa a ser más importante que la nuestra propia. A continuación Dios nos pide que vivamos esa nueva vida en medio de las circunstancias de la vida cotidiana, en contradicción del torbellino, la oposición y todo tipo de ansiedad. Parece que nos persiguieran porque nos sentimos atraídos a estar a solas para saborear ese silencio. Sin embargo, tenemos que enfrentarnos a las vicisitudes del diario vivir. El alternar entre la oración contemplativa y la acción externa, gradualmente lleva a una integración de las dos y nos establece en la dimensión contemplativa del Evangelio, que es un estado consciente nuevo y transformado.

La dimensión contemplativa del Evangelio se manifiesta en una unión cada vez más profunda con el Cristo vivo y una preocupación práctica por los demás que fluye de esa relación. Revela así el significado más profundo de los misterios de Cristo y la palabra Viva en las S. Escrituras.

La Oración Centrante es un nombre contemporáneo para la práctica a que Jesús se refiere como “oración en secreto” en el Sermón de la Montaña. En el transcurso del tiempo se le han asignado otros nombres, tales como “oración pura”, “oración de fe”, “oración del corazón” y “oración simple”.

La enseñanza de Jesús tiene sus raíces en el Antiguo Testamento. Por ejemplo describe: la experiencia de Elías en el Monte Horeb como “silencio absoluto”; la nube en el día y la columna de fuego en la noche con que Yahvé condujo a su pueblo durante cuarenta años en la travesía del desierto; la nube en el Templo construido por Salomón, a la hora de su consagración; y la exhortación del Salmo 46:11 que nos dice, “Aquiétense y reconozcan que Yo soy Dios”.

En el Nuevo Testamento vemos que a María la “cubre el poder del Altísimo”, a los discípulos en el cerro de la Transfiguración los cubre una nube; vemos el silencio de María de Betania a los pies de Jesús en la morada de Marta, María y Lázaro; y la oscuridad que cubre la tierra en la crucifixión.

Introducción

En la tradición cristiana y especialmente los Padres y Madres del Desierto en el siglo IV, interpretaron las enseñanzas de sabiduría de Jesús como referencias al movimiento desde el nivel psicológico ordinario de consciencia hacia el silencio interior del nivel espiritual de nuestro ser y más allá aún, a lo secreto de la unión con la Divina Morada Interior.

Esta tradición nos fue transmitida por los Hesicastas de la tradición ortodoxa oriental, particularmente por el monje sirio del siglo VI que se conoció como Seudo-Dionisio; por Meister Eckhardt, Juan Ruysbroeck, y por los místicos del Rhin en la Edad Media; el autor anónimo de *La Nube del No Saber* del siglo XIV; más adelante por la tradición carmelita personificada en Sta. Teresa de Ávila, San Juan de la Cruz, Sta. Teresita de Lisieux, y Sta. Isabel de la Sma. Trinidad; y durante el siglo pasado, por Tomás Merton.

Esta tradición llegó a conocerse como contemplación apofática. No se opone a la contemplación llamada catafática, que es generada cuando nuestras facultades racionales se ejercitan para alcanzar la unión divina. La mejor forma de describir las dos formas de contemplación es que se complementan. La contemplación catafática normalmente es necesaria como una preparación para la experiencia de la apofática, que traspasa las facultades humanas para descansar en Dios. Entender esta experiencia o explicarla a los demás requiere símbolos e imágenes que aprendemos en la contemplación catafática. Un buen ejemplo de este mutuo complementarse es el “descanso sabático” del Antiguo Testamento. Jesús invitó a sus discípulos a ese mismo tipo de descanso cuando les dijo, “Aprendan de mí que soy manso y humilde de corazón y encontrarán descanso para sus almas” (Mateo 11:29). *Descanso en Dios* es el término usado por Gregorio Magno en el siglo VI para describir la contemplación como él la entendía.

La tradición cristiana tiene instrucciones y guías excelentes para los primeros pasos en la travesía espiritual, encapsuladas especialmente en la antigua práctica de *lectio divina*, que se convirtió en la práctica central de los monjes y monjas benedictinos a través de los siglos. Consistía en tres etapas o momentos, todos los cuales se relacionaban entre sí para que uno pudiera pasarse de uno al otro cuando quisiera o cuando el Espíritu Santo lo inspirara.

1. La reverente lectura de los textos del Antiguo y el Nuevo Testamento llevaba a la reflexión sobre el texto, especialmente sobre los misterios de Cristo.

Introducción

2. El reflexionar sobre el texto llevaba a responder a éste, con actos de fe, esperanza, amor, agradecimiento y abandono o entrega total.
3. El responder llevaba al descanso en Dios a medida que el proceso se simplificaba, más allá del pensar o de expresar en actos particulares de la voluntad.

La Oración Centrante lleva a cabo las dos primeras recomendaciones en la fórmula de Jesús expresada en Mateo 6:6 de que se dejen atrás las preocupaciones *externas* y que se descontinúe, o al menos se tenga la intención de hacerlo, el diálogo *interior* que por lo general acompaña al estado de consciencia psicológica ordinario. La tercera recomendación de Jesús, de “orar en secreto”, indica la práctica que más tarde se llegó a conocer en la tradición cristiana como oración contemplativa. A pesar de que existen otras interpretaciones legítimas del término *contemplación*, el estado de oración que San Juan de la Cruz describe como “contemplación infusa” ha llegado a ser aceptado por la mayoría de los autores espirituales posteriores como el significado definitivo.

Los tres niveles de la espiritualidad cristiana se denominan la vía que purga, la que ilumina y la que lleva a la unión. Las vías purgativa e iluminativa están bien delineadas en los escritos de los místicos cristianos, pero el paso de una a la otra no está tan claro y no siempre se dirige a los obstáculos de orden físico, psicológico y espiritual que impiden el proceso, especialmente nuestras motivaciones inconscientes.

La Oración Centrante lleva a un compromiso de alcanzar la meta de la transformación interior. Sugiere un método práctico para entrar en nuestra “habitación interior” al dejar ir deliberadamente todas las preocupaciones externas, lo cual está simbolizado en el hecho de cerrar nuestros ojos y consentir a la presencia y acción de Dios en nuestro interior. A continuación se introduce silenciosamente un símbolo sagrado que represente al Espíritu Santo y que puede ser una palabra de la Escritura, una mirada interior dirigida al Dios que mora en nuestro interior, o notar nuestra respiración, a manera de mantener nuestra intención de consentir a la presencia y acción de Dios en nuestro interior. A medida que esta disposición de receptividad alerta se va estabilizando a través de una práctica regular, gradualmente el Espíritu nos va preparando para orar, es decir, a *relacionarnos* con el Padre en secreto. Este proceso interior fue interpretado por los Padres y Madres del Desierto en el siglo IV (y posteriormente por la tradición apofática) como el dejar ir de todas las agendas personales, expectativas, deseos de un consuelo

Introducción

divino, descubrimientos psicológicos, o autorreflexiones de todo tipo.

La Oración Centrante consiste en los dos primeros pasos de la “oración en secreto”. El último consiste en relacionarse con Dios más allá de todo pensamiento, sensación o acto en particular. La única iniciativa que tomamos durante el período de Oración Centrante es mantener nuestra intención de consentir a la presencia y acción de Dios en nuestro interior. Esto lo hacemos retornando suavemente al símbolo sagrado cuando notamos que nos ha atrapado algún pensamiento, sentimiento o sensación corporal.

Existe una expectativa que va en aumento y que los maestros del Evangelio expresan, basados en su experiencia personal de la oración contemplativa. Esto podría suceder si el entrenamiento de los sacerdotes y ministros colocó la formación en la oración contemplativa y su práctica, en igualdad con el entrenamiento académico. En tanto que la dirección espiritual no se convierta en una realidad en los círculos cristianos, muchas personas continuarán considerando otras tradiciones religiosas para las experiencias espirituales que no están hallando en sus iglesias locales u otras instituciones cristianas. Si existiese una renovación ampliamente establecida de la dimensión contemplativa del Evangelio, que uniese a los cristianos con fuertes lazos a un nivel profundo, la unión de todas las iglesias cristianas sería una posibilidad bien real, el diálogo con las otras religiones del mundo tendría una base sólida para experimentar espiritualmente a la comunidad cristiana y todas las religiones del mundo serían un testimonio mucho más definido hacia los valores humanos que tienen en común.

PARTE I

1

Dimensiones de la Oración Contemplativa

La oración contemplativa es el mundo en donde Dios puede hacer lo que quiera. Entrar en ese campo es la aventura más grande, Es abrirse al Ser Infinito y por lo tanto a posibilidades infinitas. Nuestros mundos privados, creados por nosotros mismos, llegan a su fin; aparece un mundo nuevo dentro y fuera de nosotros y lo imposible se convierte en una experiencia que sucede a diario. Sin embargo, el mundo que esta oración revela es apenas perceptible en el curso ordinario de los eventos.

La vida y el crecimiento cristianos tienen su fundamento en la fe de que hemos sido creados básicamente buenos y que Dios nos ha dotado con nuestro ser y su potencial trascendente. Este regalo de nuestro ser es el *auténtico Yo*. Por medio de nuestro consentimiento en fe, Cristo se encarna en nosotros y Él y nuestro auténtico Yo se convierten en uno. El despertar a la presencia y acción del espíritu es el despliegue de la resurrección de Cristo en nosotros.

Toda oración verdadera se basa en la convicción de la presencia del Espíritu dentro de nosotros y de su infalible y continua inspiración. En este sentido, toda oración es una oración en el Espíritu. Sin embargo, parecería más adecuado reservar el término de *oración en el Espíritu*, para aquella oración que es inspirada por el Espíritu directamente a nuestro espíritu, sin interferencia de nuestras propias reflexiones o actos de la voluntad. En otras palabras, el Espíritu ora dentro de nosotros y nosotros consentimos; el nombre tradicional que se le ha dado a esta forma de orar es *Contemplación*.

La *Oración Contemplativa* es un proceso dentro de la *vida contemplativa*. La primera es una experiencia o una serie de experiencias que llevan a un estado permanente de unión con Dios. La segunda representa el estado permanente de unión divina en sí, en el cual el Espíritu lo dirige a uno en forma habitual y continua, tanto en la oración como en la acción inspirada por el Espíritu. La Oración Centrante es el comienzo al proceso que conduce a la unión divina.

La oración tiene sus raíces en el silencio interior. A lo mejor pensamos que la oración consiste en pensamientos o sentimientos expresados en palabras, pero ésta es tan sólo una de las formas de orar. De acuerdo a la definición de Evagrius "oración es dejar de lado los pensamientos." Esta definición presupone que *existen* pensamientos. Más que la ausencia de pensamientos, lo que caracteriza a la Oración Centrante es el desapego hacia los mismos. Es un abrirse de la mente y del corazón, del cuerpo y de las emociones, de nuestro ser entero, a Dios, el Misterio Máximo, más allá de las palabras, de los pensamientos y de las emociones, más allá, para expresarlo mejor, del contenido psicológico del momento presente. En la Oración Centrante no negamos ni reprimimos lo que nuestro consciente contiene. Sencillamente aceptamos el hecho del contenido que surge y vamos más allá de éste y lo hacemos sin esforzarnos; simplemente no enfocamos ningún aspecto del mismo.

Aprendimos en el catecismo original que "Oración es elevar la mente y el corazón hacia Dios." Es importante tomar en consideración al usar esa antigua fórmula, que no somos *nosotros* los que elevamos nada. En cualquier tipo de oración sólo por obra del Espíritu se puede elevar la mente y el corazón a Dios. En la oración que inspira el Espíritu, nosotros nos dejamos llevar por ese movimiento elevador y simplemente dejamos de reflexionar. La reflexión es un paso importante que precede a la oración, pero no es en sí oración. Oración es no solo la ofrenda a Dios de actos exteriores; es la ofrenda de *nuestro ser*, de quienes somos y tal como somos.

La acción del Espíritu podría compararse con la de una institutriz experimentada, tratando de enseñarle a los hijos adoptados por una familia de gran alcurnia, cómo comportarse en su nuevo hogar. Nosotros, como niños callejeros que se sientan a la mesa en elegante salón-comedor, necesitamos mucho tiempo para aprender y practicar los modales apropiados de cómo comportarnos en la mesa. Debido a nuestros antecedentes, tenemos la tendencia a poner nuestros pies enlodados encima de la mesa, romper la vajilla o regar la sopa en nuestros regazos. Se requiere que nuestra actitud y nuestro comportamiento cambien radicalmente para poder asimilar los

i. Evagrius, *De Oratione*, 70 (PG79, 1181C)

valores de nuestro nuevo hogar. Es por ese motivo que al principio podemos sentir que nuestra niñera es demasiado estricta y pone demasiado énfasis en el “no debes”; sin embargo, parece estarnos estimulando todo el tiempo, en medio de las correcciones; nunca condena ni juzga, sino que nos invita a una enmienda de vida. La práctica de la Oración Centrante es una educación impartida por el mismo Espíritu .

La participación nuestra en este proceso educativo es lo que en la tradición cristiana se ha llamado auto-negación. Jesús dijo, "Si alguno quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, tome su cruz y me siga" (Marcos 8:34) Negarse a *sí mismo* implica, el desapegarse del funcionamiento habitual de nuestro intelecto y nuestra voluntad, que son nuestras facultades más arraigadas. Esto puede significar que tengamos que soltar, no solamente nuestros pensamientos ordinarios durante la oración, sino también nuestras más devotas reflexiones y aclamaciones, que tratamos como si fueran indispensables para llegar a Dios.

La mente racional por naturaleza se inclina a simplificar todo lo que va pensando. Es así como un simple pensamiento puede resumir una inmensa e interminable reflexión. El pensamiento mismo pasa a convertirse en *presencia*, un acto de atención más que de comprensión. Si aplicamos este principio a la persona de Jesús, vemos que esta clase de atención no excluye en ningún momento su humanidad. Simplemente prestamos atención a la *presencia* de Jesús, el ser divino humano, sin detalles en particular de su persona.

La Oración Centrante es parte de un proceso dinámico que se desenvuelve a través de una relación personal y no por medio de una estrategia. De la misma manera, algo de organización en el estilo de vida y de oración de uno, hace que el proceso avance, de la misma manera que una alimentación nutritiva y buen ejercicio ayudan a los niños a desarrollarse y madurar físicamente.

Uno de los primeros efectos de la Oración Centrante es la descarga de las energías del inconsciente. Este proceso da pie a dos estados psicológicos totalmente distintos: se experimenta el desarrollo personal en forma de consuelo espiritual, pero también se experimenta la debilidad humana al conocerse a sí mismo, con toda la humillación que esto trae consigo. El *auto-conocimiento* es el nombre tradicional que se le da al reconocimiento a nivel consciente, del lado oscuro de la personalidad de uno.

Dimensiones de la Oración Contemplativa

La descarga de estas dos formas de energía inconsciente tiene que ser resguardada por hábitos bien establecidos de dedicación a Dios y de preocupación por los demás. De lo contrario, si uno disfruta de algún tipo de consuelo espiritual podría llenarse de orgullo; o puede, por el contrario, caer en un estado de desaliento o depresión cuando se reconoce y se siente apabullado por su pobreza espiritual. Es indispensable cultivar los hábitos de consagrarse a Dios y de servir al prójimo para proporcionarle a la mente la estabilidad que requiere para enfrentarse con pensamientos cargados de emoción, bien sean de engrandecimiento o de menosprecio hacia sí mismo.

La dedicación a Dios se desarrolla cuando uno se compromete a adherirse a las prácticas espirituales por amor a Dios. El servicio al prójimo es el movimiento que sale del corazón y que nace de la compasión; neutraliza la tendencia muy arraigada de preocuparse y preguntarse cómo va el propio camino espiritual. El hábito de servir al prójimo se desarrolla cuando tratamos de complacer a Dios en lo que hacemos y cuando tratamos con compasión a los demás, comenzando con las personas con quienes vivimos. Aceptar a todos incondicionalmente es cumplir con el mandamiento que dice, "amarás al prójimo como a ti mismo," (Marcos 12:31) Es una forma práctica para sobrellevar mutuamente nuestras cargas (Gálatas 6:2). Cuando rehusamos acusar, así sea bajo amenaza de ser perseguidos, estamos cumpliendo con el mandamiento de amarnos los unos a los otros "como yo les he amado" (Juan 13:34) y con el mandato de estar dispuestos a dar la vida por sus amigos (Juan 15:13).

Estos dos hábitos de consagrarse a Dios y de servir a los demás son como las dos orillas de un canal, por el cual el inconsciente puede descargar sus energías sin sumergir la psiquis en los remolinos de emociones caóticas. Al contrario, cuando estas energías fluyen en forma ordenada en el cauce de la dedicación y el servicio, nos elevarán a niveles más altos de percepción espiritual, de comprensión y de amor desinteresado.

Estas dos disposiciones estabilizadoras preparan al sistema nervioso y al cuerpo a recibir la luz purificadora y santificante del Espíritu y nos capacitan para discernir nuestros pensamientos y emociones en sus inicios, antes de que alcancen a convertirse en un apego o semi-compulsión. En la medida en que nos vamos liberando de ser esclavos de nuestros pensamientos y deseos habituales, podremos entrar en la oración interior con una mente

Dimensiones de la Oración Contemplativa

sosegada.

Desapego es la meta de la abnegación. Es una actitud que no es posesiva hacia toda realidad, la disposición que ataca la raíz del sistema del *falso yo*. El *falso yo* es una ilusión monumental, una carga de rutinas emotivas y de formas de pensar habituales, que están almacenadas en el cerebro y en el sistema nervioso. Al igual que los programas en una computadora, tienden a reactivarse cada vez que alguna situación de la vida cotidiana aprieta un botón determinado. El falso yo llega hasta insinuar que sus sutiles propósitos son motivados por creencias religiosas, siendo que las verdaderas actitudes religiosas vienen de Dios y no del falso yo. Por medio de la oración, el Espíritu sana el egoísmo en sus raíces y pasa a ser la fuente de nuestra actividad consciente. Para poder actuar espontáneamente bajo la influencia del Espíritu y no bajo la del falso yo, es necesario borrar la programación emotiva del pasado y reemplazarla por otra. Es lo que tradicionalmente se ha llamado la *práctica de las de las virtudes* o sea, cambiar los programas viejos por nuevos que se basen en las enseñanzas del Evangelio.

Jesús en su divinidad es la fuente de la contemplación. Cualquier percepción que tengamos de Dios tan sólo puede ser un reflejo de Su presencia y no Dios como es. Cuando la luz divina impacta la mente humana, se desintegra y toma diferentes formas, al igual que sucede con un rayo de luz común y corriente, cuando impacta un prisma, resultando en todos los colores del espectro. No hay nada malo en distinguir distintos aspectos del Misterio Último, pero sí sería un error identificarlos con la Luz inaccesible.

El Espíritu le habla a nuestra conciencia a través de las Sagradas Escrituras y a través de los eventos cotidianos. El reflexionar sobre estas dos fuentes de encuentro personal y el dismantelar los programas emotivos para buscar felicidad, preparan el terreno para que la psiquis escuche a niveles más refinados de sensibilidad. El Espíritu comienza entonces a dirigirse a nuestra conciencia desde ese profundo manantial dentro de nuestro ser, que es el auténtico yo. Esto es, propiamente dicho, lo que es contemplación.

Una muestra ejemplar de lo anterior la tenemos en la Transfiguración. Jesús llevó consigo a los tres discípulos que mejor preparados estaban para despertar a la gracia de la contemplación, o sea, aquéllos que habían progresado más en la conversión de sus corazones, Dios se les acercó por medio de los sentidos cuando les proporcionó la visión en la montaña. Su primera reacción fue de asombro y de deleite. Pedro quiso quedarse allí para siempre. Repentinamente los cubrió una nube, ocultando la visión y dejando los sentidos vacíos y serenos, pero al mismo tiempo atentos y alertas. El gesto de caer con el rostro en tierra expresa acertadamente su estado mental; era una postura que combinaba adoración, gratitud y amor. La voz celestial despertó su consciencia a la presencia del Espíritu, que desde siempre había estado hablándoles desde adentro, pero que hasta aquel instante no habían sido capaces de escuchar. Su receptividad interior se llenó con la presencia luminosa de lo divino. Cuando Jesús los tocó, regresaron a sus niveles de percepción ordinaria y lo vieron como había sido antes, pero con la consciencia transformada por la fe. Ya no lo miraron como un mero ser humano. Sus facultades receptivas y activas habían sido unificadas por el Espíritu y la palabra interior y exterior de Dios se habían fusionado y convertido en una. Para aquéllos que han llegado a este tipo de consciencia, la vida cotidiana es una continua revelación de Dios. Las palabras que oyen por medio de las Escrituras y en la liturgia, confirman lo que han aprendido a través de la oración que se conoce como contemplación.

Primeros Pasos en la Oración Centrante

Desde el Concilio Vaticano II, la Iglesia Católica Romana ha estado estimulando a los católicos a vivir a plenitud la vida cristiana, sin esperar a que los sacerdotes, las personas en las comunidades religiosas o alguien más lo haga por ellos. Esto implica cierta creatividad y responsabilidad de parte de las personas laicas, ya que tienen que crear estructuras que los capaciten para vivir la dimensión contemplativa del Evangelio en la vida diaria, en el mundo.

La unión divina es la aspiración máxima de todos los cristianos. Hemos sido bautizados; tenemos todos los medios necesarios para crecer como seres humanos y como hijos de Dios. Es un error pensar que la única manera de lograrlo es en una forma de vida especial.

Hace un par de años dicté una conferencia a una asamblea de organizaciones laicas. Había grupos de encuentros matrimoniales, acción social, instituciones seculares y comunidades recién fundadas. Mi charla estaba basada en la espiritualidad monástica, pero en lugar de decir "monástico," dije "cristiano." La mayoría de las personas se identificaban con esta enseñanza tradicional.

Las disciplinas espirituales tanto orientales como occidentales, se basan en la hipótesis de que nosotros podemos poner de nuestra parte para comenzar nuestra jornada hacia la unión divina, una vez que hayamos sido iluminados con el descubrimiento de que existe dicho estado. La Oración Centrante es una disciplina diseñada para reducir los obstáculos que impiden que la oración contemplativa pueda desarrollarse plenamente. Su modesta presentación apela a la atracción contemporánea hacia los métodos prácticos de cómo hacer algo. Es una manera de sacudirle el polvo a las páginas del pasado que contienen las enseñanzas contemplativas de los maestros de la espiritualidad en la tradición cristiana y sacarlas a la luz del presente.

Primeros Pasos en la Oración Centrante

La Oración Centrante no es sólo un método. Es también oración de verdad, una oración de consentimiento a la presencia y acción de Dios en nuestro interior. Su principal sabiduría radica en las palabras de Jesús en Mateo 6:6: “Si deseas orar, entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre que está en lo secreto, y tu Padre que ve lo secreto, te recompensará.”

Ese texto, de acuerdo a la interpretación del Padre Isaac en el Capítulo 9 de las Conferencias de Casiano, es una invitación al silencio interior y apertura a la divina morada interior. La Oración Centrante como método se basa en los dos primeros pasos sugeridos por Jesús: Dejar ir las circunstancias exteriores con su torbellino y dejar ir el ruido interior de nuestros pensamientos y sentimientos, lo cual está simbolizado en “cerrarles la puerta”. El término “oración en secreto” en las palabras de Jesús, parece indicar lo que más adelante se llegó a conocer en la tradición cristiana como “contemplación”. Obviamente éstos son tres movimientos hacia tres niveles más profundos de silencio. El tercer movimiento tiene lugar cuando nuestro nivel consciente se une al Dios oculto en lo secreto en que Dios realmente mora y nos espera.

En la Oración Centrante dejamos de prestar atención al flujo ordinario de pensamientos, con el cual nos inclinamos a identificarnos; pero existe dentro de nosotros algo más profundo, el nivel espiritual. La Oración Centrante hace que nuestro nivel consciente se abra a este profundo nivel de nuestro ser, que podría compararse con un gran río sobre el cual reposan nuestros recuerdos, imágenes, sentimientos, experiencias interiores y la percepción de eventos exteriores. Muchas personas están tan identificadas con el flujo ordinario de sus pensamientos y sentimientos, que no captan que hay un manantial de donde brotan todos estos objetos mentales. Al igual que los botes y basura que flotan sobre la superficie de un río, así mismo nuestros pensamientos y sentimientos tienen que reposar sobre algo. Ese "algo" es la corriente interior de nuestra consciencia, que es nuestra participación en la persona de Dios.

El nivel espiritual no es percibido de inmediato por el nivel ordinario de la consciencia; tenemos que hacer algo para ayudar al desarrollo de esta percepción. Es ese nivel de nuestro ser el que nos hace más humanos. Los valores que encontramos allí son un deleite mayor que el que obtenemos de lo que flota sobre la superficie de la psiquis. Necesitamos refrescarnos a diario, en este profundo nivel. De la misma forma que necesitamos ejercicio,

alimento, descanso y sueño, así mismo necesitamos momentos de silencio interior, que nos proporciona la forma más profunda de reposo.

La Oración Centrante es una oración de consentimiento y entrega a Dios. El camino espiritual no requiere que nos dirijamos a ningún lado, puesto que Dios ya está presente y dentro de nosotros. Lo que hace falta es que permitamos que nuestros pensamientos ordinarios pasen a segundo plano y floten por el río de la consciencia sin que les prestemos atención, en tanto que nosotros dirigimos nuestra atención hacia el río sobre el cual flotan. Nos asemejamos a alguien sentado en la orilla del río, viendo pasar las embarcaciones. Si logramos permanecer en la orilla, fijando nuestra atención en el río y no en los botes, se irá desarrollando nuestra habilidad para ignorar los pensamientos cuando pasan y aparecerá una forma más profunda de atención que podríamos llamar atención espiritual.

En el contexto de este método, un pensamiento es cualquier percepción que aparezca en la pantalla interior de la consciencia; puede ser un concepto, una reflexión, una sensación corporal, una emoción, imagen, un recuerdo, plan o ruido exterior, una sensación de paz o aun una comunicación de orden espiritual. En otras palabras, todo lo que atraviere o quede registrado en la pantalla interior del nivel consciente, le llamamos "pensamiento" en el contexto de la Oración Centrante. El método consiste en dejar ir todo pensamiento durante el tiempo de la oración aun el más devoto.

Para facilitar el dejar ir los pensamientos, busca una posición relativamente cómoda para que la incomodidad de tu cuerpo no te distraiga; evita posiciones que corten la circulación porque comenzarás a pensar en esa incomodidad. Escoge un sitio que sea relativamente tranquilo para no ser interrumpido por ruido excesivo o inesperado. Si no existe un sitio así en tu casa, trata de encontrar un momento de silencio cuando la posibilidad de ser molestado sea mínima. Es aconsejable cerrar los ojos porque tenemos la tendencia de pensar en lo que vemos. Al desconectar los sentidos de su actividad ordinaria, puede que encuentres un descanso profundo. Un ruido súbito o una interrupción te puede sobresaltar, como por ejemplo el timbre del teléfono. Si usas un reloj despertador o alarma para controlar el tiempo, debe ser uno discreto; si es estridente mételo debajo de un cojín. Trata de evitar la mayor cantidad posible de ruidos exteriores, pero si ocurren de todos modos, no dejes que esto te altere. El alterarse es un pensamiento cargado de emoción que muy posiblemente destruirá cualquier silencio interior

Primeros Pasos en la Oración Centrante

que hayas alcanzado. Escoge para tu oración un tiempo en que estés más despierto y alerta. Por lo general bien temprano por la mañana, antes de comenzar las actividades ordinarias del día, es un buen momento.

Una vez que has escogido un tiempo y un lugar apropiados, que has encontrado una silla o postura que sea relativamente cómoda y que has cerrado los ojos, escoge una palabra sagrada que exprese tu intención de abrirte, consentir y rendirte a Dios. No la pronuncies ni con los labios ni con las cuerdas vocales. Simplemente permite que sea una palabra de una o dos sílabas que sientas expresa tu consentimiento a la presencia de Dios. Muy suavemente colócala en tu consciente al comenzar y cada vez que te des cuenta de que estás pensando en algo.

La palabra sagrada no es el vehículo para llevarte adonde quieres ir. Lo único que hace es afirmar y dirigir tu intención de consentir a la presencia de Dios y fomentar así una atmósfera favorable, para el desarrollo de esa consciencia más profunda que atrae a tu naturaleza espiritual. Tu propósito no será suprimir todo pensamiento, puesto que eso es imposible. Lo normal es que tengas un pensamiento después de medio minuto de silencio interior, a menos que la acción de la gracia sea tan poderosa que te veas absorbido por Dios. La Oración Centrante no es un medio de sintonizar la presencia de Dios, sino que más bien, es una forma de decirle, "Aquí estoy." El paso siguiente está en manos de Dios. Es un medio de ponerte a la disposición de Dios y someterse enteramente a *Su intención* de entregarse totalmente a ti.

Puede que conozcas el gesto de entrelazar tus dos manos con los dedos apuntando hacia arriba. Este es un símbolo de reunir todas las facultades y dirigir las hacia Dios. Bien, la palabra sagrada tiene un propósito similar. Es un gesto, no físico, sino mental. La palabra sagrada deberá introducirse sin forzarla: piensa en ella como lo harías con cualquier pensamiento que surja espontáneamente, es decir, sin esfuerzo.

La palabra sagrada ayuda a reducir el número de pensamientos ordinarios y a desviar los más interesantes que aparezcan en la superficie de la consciencia. Esto no se logra por medio de un ataque directo a dichos pensamientos, sino por medio de la reafirmación de tu intención de consentir a la presencia y acción de Dios en tu interior. Esta renovación constante del

Primeros Pasos en la Oración Centrante

consentimiento de tu voluntad, al convertirse en hábito, crea una atmósfera que auspicia el ignorar el flujo inevitable de los pensamientos. Si te pone nervioso estar como lo que puede parecer como no hacer "nada" por un determinado período de tiempo, permíteme que te recuerde que nadie pone en duda el dormirse por un espacio de seis o siete horas cada noche. Al practicar esta oración no es que no hagas nada, sino que es una actividad muy suave. La voluntad reitera su consentimiento a Dios al retornar a la palabra sagrada, y esto por lo general es suficiente actividad para mantenerlo a uno despierto y alerta.

Por lo general bastarán de veinte a treinta minutos para la mayoría de las personas poder establecer un silencio interior e ir más allá de sus pensamientos superficiales. Es posible que te sientas inclinado a dedicarle más tiempo. Sólo la experiencia te enseñará cual es el tiempo indicado para tí y cuando éste termine, reanuda el curso normal de tus pensamientos. Puede ser éste un momento adecuado para entablar una conversación con Dios, o recitar unas cuantas oraciones vocales en privado, o hacer planes para el día. Espera por lo menos dos minutos antes de abrir los ojos. Cuando te sustraes del uso ordinario de tus sentidos externos e internos, llegas a una atención espiritual profunda y el abrir los ojos súbitamente puede resultar chocante.

Al ir en aumento la dimensión espiritual de tu ser a través de la práctica diaria de esta oración, es posible que comiences a percibir ocasionalmente la presencia de Dios en medio de tus actividades ordinarias. Puedes sentirte llamado a tornar tu atención hacia Dios dentro de tí, sin saber por qué. La calidad de tu vida espiritual se está desarrollando y permitiéndote que recojas vibraciones de un mundo que anteriormente no percibías. Sin proponerte pensar en Dios, vas a encontrarte con que El está presente en tus quehaceres cotidianos. Se asemeja a añadirle color a una pantalla de televisión en negro y blanco. La imagen es la misma, pero está realzada por una nueva manera de apreciarla que antes no se percibía. Siempre estuvo presente, pero no podía ser transmitida por la falta de un receptor adecuado.

La Oración Centrante es una manera de sincronizar una imagen de la realidad que siempre estuvo presente y en la cual se nos invita a participar. Hace falta una disciplina apropiada para reducir los obstáculos a esta percepción expandida.

En esta discusión acerca de la Oración Centrante, no estoy explorando métodos que sirvan para calmar el cuerpo, la mente o el sistema

nervioso, como lo serían los ejercicios de respiración, de yoga, tai-chi o de correr. Dichos métodos son excelentes para relajarse, pero de lo que se trata aquí es de una relación basada en fe. Esta relación se expresa al tomarse el tiempo cada día para abrirse a Dios, para tomarle tan en serio como para hacer con El una cita, por decir algo, una cita a la cual uno ni soñaría en no cumplir, a menos que exista una razón grave; y siendo que este tipo de oración no requiere que pensemos, podemos cumplir nuestro compromiso aun cuando nos encontremos enfermos.

La disposición fundamental en la Oración Centrante es nuestro consentir a Dios. Lo que practicamos como cristianos podría resumirse en una palabra: *paciencia*. En el Nuevo Testamento la palabra paciencia significa esperar a Dios por el tiempo necesario, sin alejarse ni sucumbir al tedio o el desaliento. Es la disposición del sirviente del Evangelio que esperó a pesar de que el dueño de casa se demoró hasta después de medianoche para regresar. Cuando por fin llegó, puso al sirviente a cargo de todo. Si esperas, Dios se manifestará, pero recuerda, puede que tengas que esperar bastante. A continuación, en letra *itálica*, hay una serie de preguntas que frecuentemente se hacen en relación con la Oración Centrante:

Yo hallo que esta práctica no me lleva a ningún lado. ¿Es bueno tratar de poner en blanco las facultades?

Por favor, no trates de poner en blanco tus facultades. Eso no es ni saludable ni factible. En todo momento debe existir una apacible actividad espiritual, expresada bien sea al pensar en la palabra sagrada o por la simple percepción de que te encuentras en la presencia de Dios. La experiencia de silencio interior es la presencia de tu intención en una forma muy sutil. No te será posible mantener esa experiencia de descanso interior con Dios, a menos que tu intención esté presente. Puede parecer que no es un esfuerzo por que es tan simple. Sin embargo, este método de oración requiere cierto tiempo para aprenderlo y no debes inquietarte si a veces experimentas lo que pueda *interpretarse* como un espacio en blanco. Si te das cuenta de que tienes un espacio en blanco, eso en sí ya es un pensamiento y simplemente debes retornar a la palabra sagrada.

¿Qué se debe hacer cuando se nota que se ha estado dormitando?

Si te estás quedando dormido, no te pongas a pensar en ello. Un niño a veces se queda dormido en los brazos de su padre o su madre y abre sus ojos de vez en cuando, sin que ellos se molesten pues saben que el niño está contento.

Me sorprendió que los veinte minutos pasaran tan rápido. ¿Sí fueron veinte minutos?

Cuando el tiempo transcurre rápido, es un indicio de que no estabas pensando mucho. No quiero decir que esa es la indicación de que fue un buen período de oración. No es sabio juzgar un período de oración basándose en tu experiencia psicológica. Habrá ocasiones en que te verás bombardeado por pensamientos durante todo el tiempo en que estabas orando y sin embargo podría tratarse de un período de oración muy provechoso y agradable a Dios. Tu atención puede haber estado en un sitio mucho más profundo de lo que parecía. En todo caso, no es posible que llegues a una evaluación válida de cómo van las cosas en base a un período de oración en particular. Más bien, lo que tienes que observar son los frutos en tu vida ordinaria cotidiana. Si está aumentando tu paciencia para con los demás, tu tolerancia para contigo mismo, si le gritas con menos frecuencia y volumen a los niños, te incomodas menos por las quejas de tu familia con respecto a la comida que preparas, estos son todos indicios de que está comenzando a operar otra escala de valores dentro de ti.

Si no te apercibes de ningún pensamiento durante el tiempo de oración, no te vas a dar cuenta del tiempo que transcurre, y esta experiencia nos demuestra la relatividad de cómo percibimos el pasar del tiempo. También habrá ocasiones en que no nos parecerá corto el tiempo de oración, sino extremadamente largo. El alternar entre estar tranquilo y estar luchando con los pensamientos forma parte de un proceso de refinamiento de las facultades intuitivas para que aprendan a prestar una mayor atención a este nivel más profundo de silencio en forma cada vez más estable.

¿Se tienen menos pensamientos cuando se está muy cansado o se tiene sueño?

En términos generales, la respuesta es que sí, siempre y cuando no comiences a soñar.. ..En el monasterio nos levantamos mucho antes del amanecer y a esa hora a veces estamos un poco soñolientos. Esto parece formar parte de nuestro método en particular, porque estamos tan cansados que no podemos pensar. Al finalizar un día de trabajo arduo, uno puede experimentar algo similar. Eso te puede ayudar, siempre y cuando estés lo suficientemente alerta como para no quedarte dormido o sentirte somnoliento. Pero no te sientas mal si te quedas dormido, es posible que ese pequeño descanso adicional te hiciera falta.

Por otro lado, trata de escoger un tiempo en que posiblemente estés más alerta para que puedas tener una buena experiencia de Oración Centrante en lugar de cabecear todo el tiempo. Si te quedaras dormido, añádele a tu tiempo de orar unos pocos minutos cuando te despiertes, para que no te quede una sensación de que el día comenzó mal en lo que a la oración se refiere. El tipo de actividad que te ocupa durante esta oración es tan simple que es muy fácil quedarse dormido a menos que cumplas con la modesta actividad que se requiere, a saber, permanecer alerta. Teniendo presente en la mente la palabra sagrada es una manera de hacer esto. Jesús dijo a sus discípulos, "Estén atentos y oren," que es lo que hacemos en la Oración Centrante. El estar atentos es apenas suficiente actividad para permanecer alertas. Orar es abrirse y consentir a la presencia y acción de Dios interiormente.

La Oración Centrante es más un ejercicio de intención que de atención. Puede que nos tome un tiempo llegar a entender esta diferencia. Durante esta oración tú no estás atento al contenido de un pensamiento en particular, sino que *intentas* introducirte en lo más recóndito de tu ser que es donde tú sabes que mora Dios. Te abres a Su presencia en fe pura y no por medio de conceptos o sensaciones. Es como si tocaras suavemente a una puerta y no como que la estuvieras golpeando con tus facultades y diciendo: "¡Abre en nombre de la ley! ¡Exijo que me dejes entrar!". Es una puerta que no puedes forzar. Sólo abre del otro lado. Lo que tú estás expresando por medio de la palabra sagrada es: "Aquí estoy, esperando". Es un juego en que la espera es infinita. No va a suceder nada sensacional y aun cuando así fuese, deberás retornar muy apaciblemente a la palabra sagrada como si no hubiese sucedido nada. Aún en el caso de que oigas palabras infusas o tengas una visión,

retorna a la palabra sagrada. Es ésta la esencia del método.

El ánimo en que yo me encontraba era de expectativa. Entonces me di cuenta de que estaba pensando en el hecho de que yo esperaba que algo pasara.

Elimina toda expectativa en esta oración. Es un ejercicio de no esforzarse, de dejar ir. El *esforzarse* es un tipo de pensamiento y es por eso que yo digo: "Retorna a la palabra sagrada con gran suavidad. Cuando se lucha es porque se desea lograr algo, que equivale a apuntar hacia el futuro, cuando la oración centrante en sí ha sido diseñada para situarse en el momento presente. Así mismo, las expectativas también proyectan hacia el futuro, e igualmente son consideradas pensamientos.

Desligar la mente de sus rutinas habituales de pensar es un proceso que nosotros tan sólo podemos iniciar, como cuando sacamos el tapón de la bañera. El agua va bajando por sí misma, no hay que empujarla para que salga de la tina de baño, sino simplemente permitir que siga su curso.

En esta oración estás haciendo algo semejante. Permítele a tus pensamientos ordinarios que desaparezcan. El esperar sin iniciar esfuerzo alguno o actividad alguna es actividad suficiente.

¿Qué me dice con respecto a los sentimientos? ¿También debo dejarlos ir?

Sí. En el contexto de esta oración son considerados pensamientos. Cualquier percepción, de cualquier índole, es un pensamiento. Hasta la reflexión de que uno no está teniendo pensamientos es un pensamiento. La Oración Centrante es un ejercicio durante el cual uno deja pasar todas las percepciones, sin tratar de ahuyentarlas ni enojarse porque aparecen, sino dejándolas ir. Esto lo va a enseñando a uno, a gradualmente desarrollar una atención espiritual que es apacible, quieta y no implica esfuerzo alguno.

¿La atención más profunda nos sirve tener menos pensamientos?

Sí. Pueden hasta llegar a desaparecer los pensamientos, en cuyo caso te encuentras al nivel más profundo que es posible alcanzar. En ese momento no hay sentido del tiempo. Tiempo es una medida para lo que va pasando; si no está pasando nada, la experiencia será de ausencia de esa medida y de que

el tiempo no pasa. Y es una experiencia maravillosa.

¿Qué se recomienda en cuanto a los ruidos exteriores?

El mejor remedio para un sonido que está fuera de tu control es no resistirlo y dejar que continúe. Lo externo no es obstáculo para la oración, sino que nosotros pensamos que lo es. Cuando aceptas totalmente las distracciones externas que no puedes controlar ni evadir, puede que te sorprenda la gran revelación de que puedes llegar a experimentar esa atención profunda por encima y a pesar de todos los ruidos del mundo que puedan rodearte.

Dale un vistazo positivo a todas las dificultades externas. Lo único que tienes que mirar en forma negativa es el eliminar el tiempo diario para orar. Es lo único no permitido. Aun cuando tu tiempo de oración parezca estar plagado de ruidos y sientas que eres un fracaso, continúa haciéndolo.

¿Es posible que las personas que corren todo el día sean contemplativas?

Sí, pero cabe una aclaración: no es que las personas que se la pasan corriendo de un lado al otro se van a convertir en contemplativas. Por otra parte, recuerda que el único requisito para ser contemplativo es ser un ser humano. Después de todo, jeso es lo que todos estaremos haciendo en el cielo! No se puede negar que ciertos estilos de vida se prestan más para que se desarrolle la actitud contemplativa, pero este método funciona bien en la vida cotidiana si se sigue.

¿Puedo decirle a un compañero de viaje "Voy a hacer mi meditación"?

Por supuesto. Hasta se alegrarán de disfrutar de algunos minutos de silencio.

Yo estoy consciente de dejar pasar los pensamientos, pero lo que sucede es que me ocupo con las imágenes que percibo de Dios, que tienden a ser visuales. ¿Se considera esto un pensamiento que debo descartar?

Todo tipo de imagen es un pensamiento en el contexto de esta oración. Toda percepción que surge de cualquiera de nuestros sentidos o de la imaginación, memoria o razón, es un pensamiento. Por consiguiente, cualquiera que sea la percepción, debe dejarse ir. Todo lo que el nivel

consciente va captando, eventualmente se desvanecerá, incluyendo cualquier reflexión sobre sí mismo. Es cuestión de permitir que todos los pensamientos pasen de largo y el transcurso del tiempo se encarga de eso.

La forma en que yo he acostumbrado enfocar mi atención en Dios, ha sido por medio de una imagen. Al eliminar esa imagen, me es difícil captar qué debo enfocar. ¿Es acaso la palabra que estoy repitiendo?

La atención no debe estar enfocada en ningún pensamiento en particular y esto incluye la palabra sagrada, de la cual hablaremos más a fondo en el próximo capítulo. La palabra sagrada tiene como único objeto el establecer de nuevo la intención de abrirse y consentir a Dios cuando se está prestando atención a un pensamiento. Ni es necesario estar repitiendo la palabra sagrada ni hay que forzar nada puesto que el silencio interior es algo que por naturaleza deseamos experimentar. Al forzar algo, estás dando lugar a otro pensamiento, cualquier pensamiento impide a la persona ir adonde desea ir.

Algunos encuentran más fácil el dirigirse a una imagen visual interior que el usar una palabra. Si tú eres una de estas personas, escoge una que no sea detallada sino generalizada, como por ejemplo, imaginarte que con el ojo interior estás mirando a Dios con la mirada amorosa que dirigirías a alguien a quien amas pero que no puedes ver, oír o tocar.

Cuando usted estaba hablando, se me ocurrió pensar que yo uso imágenes para no sentir que me estoy cayendo.

Algunos perciben que están al borde de un abismo cuando se quedan quietos. No te preocupes; no hay ningún peligro de caerse. La imaginación se ha quedado perpleja por lo desconocido. Está tan acostumbrada a las imágenes que la entretienen, que desprenderse de esta forma habitual de pensar resulta bien difícil y se requerirá alguna práctica para sentirse a gusto con este tipo de oración.

3

La Palabra Sagrada como Símbolo

Cualquiera que sea la palabra sagrada que se escoja, es sagrada no por su significado sino por la *intención* que representa. Expresa tu intención de consentir a Dios, el Misterio Máximo, que mora en nuestro interior. Es un punto de enfoque al cual regresar cuando notas que tu interés ha sido cautivado por los pensamientos que pasan.

Una vez que te sientas cómodo con la palabra escogida, quédate con ella. Si te sientes inclinado a escoger otra, puedes hacerlo, pero no hagas estos ensayos durante el período mismo de la oración. La palabra sagrada es una manera de renovar tu intención de abrirte a Dios y de aceptarlo tal como es. No es que a nadie se le impida orar de otra manera en otro momento, sino que durante el período de la Oración Centrante no es el momento de interceder específicamente por otras personas. Al darle el consentimiento a Dios, de hecho estás orando por todos, en el pasado, el presente y el futuro. Estás abrazando la creación entera. Estás aceptando toda realidad, comenzando por Dios y por esa realidad íntima de tu ser, de la cual generalmente no estás consciente, o sea, tu nivel espiritual.

La palabra sagrada permite que uno se una con su Origen. El ser humano fue creado para felicidad y paz sin límites y cuando nos percatamos de que nos estamos empezando a mover hacia éstas, no necesitamos mucho esfuerzo. La dificultad radica en que la mayoría del tiempo vamos en dirección opuesta, porque tenemos la tendencia a identificarnos con nuestras inquietudes y preocupaciones y con el mundo que las estimula y ayuda a reforzar.

La palabra sagrada no es un vehículo o un medio que nos lleva de la superficie del río a sus profundidades, sino más bien una condición para poder llegar. Si yo sostengo una pelota en mis manos y la suelto, se cae al piso; no tengo que lanzarla.

1. Ejemplos de palabras sagradas: Jesús, espíritu, Abba, amén, paz, gloria, amor

Así mismo, al dejar ir todos los pensamientos por medio de la palabra sagrada, se le abrirá el camino a todas nuestras facultades espirituales, que se sienten atraídas por el silencio interior, para que se muevan espontáneamente en esa dirección. Es un movimiento que no requiere esfuerzo, sino tan sólo el deseo de dejar ir nuestras preocupaciones ordinarias.

Dado que la voluntad ha sido diseñada para el amor infinito y la mente para la verdad infinita, tenderán a moverse en esa dirección tan pronto se remuevan los obstáculos. Lo que limita su libertad de dirigirse adonde por naturaleza quieren ir, es el estar envuelto en otras inquietudes y durante el período de la Oración Centrante logran recuperar esa libertad.

El mayor obstáculo que nos separa de Dios es la idea de que estamos separados de El. Si logramos deshacernos de ella, se reducirán enormemente todas las dificultades. No estamos convencidos de que en todo momento estamos con Dios y que El forma parte de toda realidad. El momento presente, todo objeto que vemos y nuestra naturaleza más íntima, todo tiene sus raíces en El. Pero vacilamos en creer esto hasta que por propia experiencia adquirimos la confianza para creerlo, lo cual involucra un desarrollo gradual de la intimidad con Dios. Dios continuamente nos habla, tanto por medio de otras personas como por eventos exteriores o desde nuestro propio interior. Una vez que experimentamos la presencia de Dios dentro de nosotros, se activa nuestra capacidad de percibirla en todo lo que nos rodea - la gente, los eventos, la naturaleza. Podremos disfrutar la unión con Dios tanto en una experiencia de uno de los cinco sentidos, como en la oración.

La Oración Centrante es una forma de despertar a la realidad en la cual estamos inmersos. Rara vez pensamos en el aire que respiramos y sin embargo nos rodea y lo llevamos adentro. De igual manera, la presencia de Dios nos penetra, nos rodea y nos abraza en todo momento. Desafortunadamente, no siempre estamos atentos a esa dimensión de la realidad.

La presencia de Dios está a nuestro alcance en todo momento, pero llevamos dentro un obstáculo gigantesco: nuestra visión del mundo. Y debemos cambiar esta visión por la manera en que la mente de Cristo lo ve. San Pablo nos dice que la mente de Cristo nos pertenece a través de la fe y nuestro bautismo, pero para poder tomar posesión de ella se necesita una

disciplina que aumente la sensibilidad para oír la invitación de Cristo: "Mira que estoy a la puerta y llamo; si alguien abre, yo cenaré con él y él conmigo." (Apoc.3-20). No es gran esfuerzo el abrir una puerta.

Las cosas que normalmente nos preocupan reflejan escalas de valores del subconsciente. Hay pensamientos que nos atraen porque estamos apegados a ellos a causa de programas emotivos que datan de nuestra primera infancia. Cuando dichos pensamientos pasan, es como si todas nuestras luces comenzaran a centellear, debido a nuestra gran inversión emocional en los valores que aquéllos estimulan o amenazan. Al entrenarnos para dejar ir todo pensamiento, nos vamos liberando de todo apego o compulsión.

En la Oración Centrante el Espíritu nos sitúa en una posición en la cual estamos en descanso y sin deseos de luchar. Por medio de su unción secreta, el Espíritu sana las heridas de nuestra frágil humanidad a un nivel que está más allá de nuestra percepción psicológica, al igual que una persona anestesiada no tiene ni idea de cómo va la operación en la sala de cirugía, sino que se entera después. El silencio interior es el surco perfecto para que el amor divino eche raíces. En el Evangelio, el Señor nos da el ejemplo de la semilla de mostaza como un símbolo del amor divino. Es la más pequeña de todas las semillas, pero tiene un potencial enorme para crecer. El amor divino tiene el poder de hacernos crecer y de transformarnos. El propósito de la Oración Centrante es facilitar el proceso de la transformación interior.

Para la mayoría de las personas es más fácil dejar ir sus pensamientos usando una palabra de una o dos sílabas. Pero si usted encuentra que le ayuda más una imagen visual, úsela, pero siempre recordando de introducirla en silencio y retornar a ella cada vez que se aperciba de que está prestando atención a otro pensamiento. La imagen visual debe ser generalizada y no algo claro y preciso. A algunas personas les resulta de gran ayuda orar ante el Santísimo Sacramento. Por lo general permanecen con los ojos cerrados, simplemente manteniéndose alertas a la presencia ante la cual están orando.

Seguir el curso de la respiración es otro símbolo sagrado del consentimiento que uno da a la presencia y acción de Dios en el interior, en cuyo caso uno no sigue su respiración físicamente, que es lo que se usa en la técnica de meditación oriental, sino que simplemente la observa. En la Oración Centrante el objetivo final no es simplemente dejar ir los pensamientos sino profundizar nuestro contacto con la Divina Morada Interior. La intención de la fe es fundamental. La Oración Centrante es la

La palabra Sagrada como Símbolo entrega total de nuestro ser a Dios. No es simplemente experimentar nuestra naturaleza espiritual, a la cual puede llegarse concentrándose en una postura, mantra o mandala, sino que presupone una relación personal. Tiene que haber un acto de entrega. Si como cristiano, usas un determinado método físico o psicológico diseñado para aquietar la mente, yo sugiero que lo uses en el contexto de oración. Por ejemplo, al seguir los ejercicios que llevan a calmar los pensamientos, hazlo motivado por el deseo de acercarte más a Dios, o como vestíbulo a la Oración Centrante. La Oración Centrante NO es un ejercicio de relajamiento, aunque puede producirlo; es el ejercicio de nuestra relación personal con Dios al nivel de una comunión.

¿Cómo es que realmente funciona la palabra sagrada?

La palabra que brota de tus labios es exterior y no tiene nada que ver con esta oración; la palabra en tu imaginación es interior y expresa tu intención; y la palabra que expresa el consentimiento de tu voluntad espiritual hacia la presencia de Dios es aún más interior. Únicamente cuando traspasas más allá de la palabra para llegar a la consciencia pura es que se ha completado el proceso de interiorización. Eso es justamente lo que María de Betania hacía, postrada a los pies de Jesús. Más allá de las palabras que llegaban a sus oídos, ella estaba oyendo a la Persona que las pronunciaba, para unirse con El. Esto es lo que nosotros hacemos cuando nos sentamos en la Oración Centrante e interiorizamos la palabra sagrada. Estamos yendo más allá de la palabra sagrada hasta llegar a esa unión con aquello a lo cual apunta, que es el Misterio Máximo, la Presencia de Dios, más allá de todo concepto que de El podamos formarnos.

El deseo de dirigirnos a Dios, consentir a Su Presencia en nuestro interior, no nace de nuestra propia iniciativa, sino de la gracia divina. Nosotros no tenemos que ir a ningún lado para hallar a Dios puesto que El ya está invitándonos en toda forma imaginable a unirnos con El. Podríamos decir más bien, que es cuestión de consentir a una acción que de hecho ya está teniendo lugar en nosotros. Consentir a la presencia de Dios *es* de hecho

Su presencia. La Santísima Trinidad mora en lo más profundo de nuestro ser, no como si fuese una estatua o una fotografía, sino como una presencia dinámica. El propósito de esta oración es ponernos en contacto con la acción que Dios está iniciando constantemente en ese centro íntimo de nuestro ser.

Si continuas con esta práctica a diario por varios meses, vas a saber si es o no es adecuada para ti. No hay sustituto alguno para la experiencia misma. Es como llegar a conocer a un nuevo amigo; si se encuentran ustedes a menudo y conversan con regularidad, llegarán a conocerse mejor en menos tiempo. Es por eso que recomendamos dos períodos de oración cada día, preferiblemente al salir de la cama por la mañana y antes de la cena por la tarde. Algunas veces la "conversación" es absorbente y tiene sobre ti un efecto calmante y refrescante. Otras, es como si estuvieras discutiendo los puntajes de un juego de béisbol, cuando no tienes ningún interés en ese deporte; continuas escuchando solamente porque te atrae la persona que está hablando y deseas mostrar tu interés en el tema que más le agrada a esa persona. No vas a dejar que te altere un período de oración aburrido, porque tu meta a largo plazo es cultivar tu amistad con Dios. La disciplina esencial es hacer la oración dos veces todos los días. Si tu horario no te lo permite, alarga el período de la mañana.

¿Qué hacer cuando durante el período completo de la oración me asaltan oleadas tras oleadas de pensamientos?

Tan pronto comienzas a aquietarte, notarás que tu mente está llena de pensamientos que vienen tanto del exterior como del interior. La imaginación es una facultad de movimiento perpetuo; está constantemente revolviendo nuestras imágenes. Así que debes esperar esto de tu memoria y de tu imaginación; los pensamientos seguirán desfilando. Lo importante aquí es saber aceptar que esto es inevitable y que va a seguir ocurriendo. Absolutamente nadie va a caer de primera entrada en un océano de paz en donde está sólo Dios y no hay pensamientos. Tienes que aceptar que tú eres como eres y que Dios es como es, y que El te va a guiar por senderos que a lo mejor no te resultan muy cómodos, pero que son lo mejor para ti.

Cuando se presenten pensamientos indeseables, déjalos ir sin alterarte. Si en tu mente decides aceptar que van a venir muchos pensamientos, lo más probable es que no te alteres cuando éstos lleguen. Si por el contrario, piensas que el objeto de la Oración Centrante es librarte de todo pensamiento, te expones a una desilusión constante. Y esa desilusión, cuando la sientes, es un pensamiento que tiene su propia carga emotiva y destruye cualquier silencio interior de que hayas estado disfrutando.

¿Es necesario estar repitiendo la palabra sagrada constantemente?

Siempre que los pensamientos estén pasando espontáneamente, no es necesaria la palabra sagrada. Al principio puede ser de gran ayuda el regresar a ella para introducirla en tu corazón y facilitar el recordarla cuando te haga falta durante la oración. La regla básica es dejar que todos los pensamientos que aparezcan en la superficie del río pasen de largo. Mientras esto suceda, no tienes que hacer absolutamente nada con respecto a ellos. Pero cuando se despierta el deseo en ti de darle un vistazo a uno de los botes para ver qué encuentras, es el momento para recurrir a la palabra sagrada. Haz esto con gran suavidad, sin esfuerzo alguno.

Cuando acabes de recibir una mala noticia o hayas tenido una discusión con alguien, hará falta un poco de preparación para la Oración Centrante. Hacer una lectura de las Sagradas Escrituras, caminar o correr alrededor de la cuadra o hacer un ejercicio de yoga, pueden ayudarte a calmar ese torbellino emocional en que te encuentras. Una de las razones por las cuales se recomienda la oración a primera hora es porque aún no ha habido oportunidad de que algún suceso te altere.

La palabra sagrada, ¿desaparece permanentemente o sólo ocasionalmente durante un período de oración?

La paz y el silencio interior son la experiencia de tu nivel espiritual. Pero por lo general esto no es algo permanente. Vas a encontrar que a menudo sigues rebotando hacia fuera y que tienes que regresar de nuevo a la palabra sagrada.

Usted dijo que lo que cuenta es no tanto la repetición de la palabra sagrada como la intención detrás de ella. Yo me pregunto si sería posible aferrarse a la intención sin repetir la palabra. Parecería como que van unidas.

Al principio se hace muy difícil mantener tu intención sin repetir la palabra sagrada sin interrupción. Pero eso no quiere decir que tienes que seguir repitiéndola. Existen formas de oración cristiana que se asemejan a la práctica de mantras en la tradición hindú, que consiste en repetir la palabra sagrada continuamente. El método de la Oración Centrante no es así. En esta práctica, únicamente regresas a la palabra sagrada cuando te das cuenta que estás atrapado con un pensamiento cualquiera.

A medida que vas adquiriendo más seguridad en esta oración, empiezas a encontrarte más allá de la palabra en un nivel de paz interior. Es entonces cuando comprendes que hay un nivel de atención que trasciende la palabra sagrada. En tanto que no experimentes esto, debes continuar regresando a la palabra sagrada para reafirmar tu intención cuando notes que tu mente está ocupada pensando en otra cosa. El notar pensamientos no quiere necesariamente decir que se les está *prestando atención*. Es decir, el tener pensamientos no es el problema, sino el *pensar en ellos*. Y esto es a lo que nos referimos cuando decimos estar *atrapado* por un pensamiento.

Parecería como si una palabra pudiese poseer una cierta cualidad emotiva, algo así como su atmósfera propia. ¿Debería ser esa la razón para escoger la palabra sagrada?

No debe prestársele atención al significado de la palabra sagrada o a su resonancia. Es preferible escoger una palabra que no revuelva otras ideas asociadas en la mente o que cause que se quieran considerar sus cualidades emotivas en particular. La palabra sagrada es simplemente un gesto, una expresión de la intención de tu voluntad; no tiene más significado que esa intención; por consiguiente, la palabra sagrada deberá escogerse como una simple expresión de esa intención y no por el significado que pueda tener o su atractivo emocional. En cierto sentido, cuanto menos sea el significado de la palabra sagrada para ti, tanto más efectiva será. No representa una forma de ir a Dios ni un camino al silencio interior. Más bien podríamos decir que establece un clima interior que facilita el movimiento de fe en la divina morada interior.

Puede que llegues a un punto en que ya no reflexionas sobre la palabra sagrada. Cuando te sientas a orar, todo tu psique se recoge y se

funde con Dios. El silencio interior *es* la palabra sagrada a su nivel más profundo. Por ejemplo, si viajas a Nueva York, comprarás un boleto en tu punto de partida. Pero al llegar a Nueva York, no tienes que acercarte al mostrador a comprar otro boleto; ya te encuentras allí. En cuanto experimentes la presencia inconfundible, general y amorosa de Dios, más allá de todo pensamiento, no regreses a la palabra sagrada. Has llegado a tu destino.

¿En qué exactamente se fija nuestra atención durante la Oración Centrante? ¿acaso hacia la palabra sagrada? ¿al significado de la palabra? ¿al sonido de la palabra? ¿a la vaga sensación de que Dios se encuentra presente?

Ninguna de estas cosas. No tratamos de fijar nuestra atención en la palabra sagrada durante la Oración Centrante. No la seguimos repitiendo o pensando en su significado; su sonido no tiene significado alguno. La palabra sagrada es solamente un símbolo. Es un gesto o un signo de aceptar a Dios tal como es, aunque no sabemos con exactitud qué significa esto. Está fuera de nuestro alcance el obtener una sensación vaga de que Dios está presente.

¿Cuál es, entonces, nuestro enfoque principal en la Oración Centrante? Es ahondar nuestra relación con Jesucristo, el Ser Humano Divino, y a través de Él, con la Santísima Trinidad.

Al comentar con otras personas que practican la Oración Centrante, me he enterado de que ellos dejan de repetir la palabra sagrada tan pronto como aparece algún tipo de silencio. Se quedan entonces en silencio por unos cuantos minutos; luego los pensamientos aparecen de nuevo y ellos retornan a la palabra. Descienden de nuevo a la quietud y descartan la palabra; luego aparecen los pensamientos y retornan nuevamente a ella. ¿Qué piensa usted sobre este descender y retornar, descender y retornar a la palabra?

Por lo que tú describes, suena como que estas personas saben lo que están haciendo. Algunos maestros de oración están convencidos, basados en su experiencia, de que las mentes occidentales contemporáneas tienen tanta actividad que tienen que estar repitiendo un mantra cristiano una y otra

vez, al menos al principio. Las personas que llevan una vida así de activa ciertamente van a beneficiarse de esta forma de concentración para cautivar su atención. Sin embargo, el método de Oración Centrante no es de concentración sino totalmente receptivo. Aun cuando ambos métodos son excelentes y se dirigen a la misma meta, no son iguales y producen efectos diferentes en la psique. En la Oración Centrante, el uso de la palabra sagrada tiene como objeto fomentar una actitud receptiva. El movimiento interior de la voluntad hacia Dios sin palabra alguna es a veces suficiente. Puedes sumergirte en el silencio interior tan pronto tomas asiento por el simple hecho de abrirte y consentir a la presencia de Dios. Su presencia ya existe, pero puede que tú no te hayas dado cuenta de ella debido a tus otras ocupaciones y deberes.

La Oración Centrante consiste más en intención que en atención. No hay forma de conocer directamente a Dios en esta vida excepto por medio de la fe pura, que es el oscurecimiento de todas las facultades. Esta oscuridad debe interpretarse, no como un vaciamiento total de dichas facultades, sino como el trascender más allá de su actividad normal. Fe pura, según la define San Juan de la Cruz, es la forma más aproximada de unión con Dios.

La Oración Centrante al pasar del tiempo puede expandirse o manifestarse en variadas experiencias interiores o en una ausencia total de experiencias. En cualquier caso, es un entrenamiento para contentarse con Dios tal como es y como actúa. Lo que se deriva de esto es una tremenda libertad, cuando finalmente te estableces en esa disposición de ánimo en que ya no buscas ningún tipo de consolación por parte de Dios. Los consuelos espirituales pueden causar tanta distracción como los de los sentidos. Dios da consuelo cuando se requiere sanación de cualquier problema emocional como los mencionados anteriormente; la persona que ha sido privada de afecto necesita mucho afecto. El Espíritu sabe esto tan bien como cualquier psiquiatra y quizás por esa razón derrama sobre ciertas personas oleadas de amor y muchas pruebas de afecto. Esto no quiere decir que estas personas sean más santas que otras o que el Espíritu las ame más, sino simplemente que necesitan más amor. Les da, entonces, lo que necesitan, mas teniendo siempre en mente fortalecerlas para que puedan recibir comunicaciones más sustanciosas, que van más allá del alcance de la percepción psicológica.

Las Divagaciones de la Imaginación

En las primeras etapas de la oración contemplativa, la gran batalla es con los pensamientos. Es importante aprender a reconocer los diferentes tipos y patrones de pensamientos que aparecen en la superficie de la corriente del consciente y aprender a distinguirlos.

La variedad de pensamientos, que podría llamarse la más fácil de reconocer, es la que contiene las divagaciones comunes de la imaginación. La imaginación es una facultad de movimiento perpetuo y constantemente está moliendo material. No sería realista tratar de no tener pensamientos. Cuando hablamos de desarrollar un silencio interior, se trata de un nivel relativo de silencio; nos referimos primordialmente a un estado en el cual no nos *apegamos* a los pensamientos que van pasando.

Vamos a suponer que uno estuviese conversando con alguien en el séptimo piso de un edificio de oficinas en el centro de la ciudad, y que las ventanas estuviesen abiertas. Desde la calle se oye el constante ruido del tráfico que pasa. Es obvio que no se puede hacer nada para que cese esa bulla. Si uno se altera, preguntándose por qué rayos no puede haber silencio, o decide bajar en el ascensor para pedirle a gritos a la gente que por favor se callen, lo único que se va a lograr es que la conversación quede interrumpida. Si simplemente se continúa con la conversación, se tolera el bullicio, se logrará poco a poco ignorarlo. Esta es la mejor solución para las divagaciones de la imaginación, aceptar el hecho de que son parte de la realidad del mundo interior de cada cual. Si se hace esto, se irán desvaneciendo hasta convertirse en insignificantes.

Habrà, sin embargo, horas en que el ruido aumenta, como por ejemplo en las horas pico y los decibeles alcanzan un nivel insoportable. Esto también debe aceptarse. Habrà ocasiones en que las divagaciones y las locuras de la imaginación lo perseguirán a uno desde el comienzo hasta el fin. Esto no quiere decir que la oración no sirvió de nada o que no se disfrutó de algún tipo de silencio interior. Si se persevera, gradualmente se irán desarrollando nuevos hábitos y nuevas habilidades, una de las cuales será

Las Divagaciones de la Imaginación

la de percibir dos niveles conscientes que funcionan al mismo tiempo. Te puedes estar dando cuenta del bullicio que te rodea y sin embargo reconoces que tu atención está cautivada por algo a un nivel más profundo que es imposible definir pero que no deja de ser muy real.

La habilidad de aislarse del ruido exterior durante el período de esta oración, es un fenómeno que puede experimentarse relativamente pronto. Si se acepta el ruido por completo, escasamente estorbará. Si se batalla o se lucha con él o se desea que desaparezca, irán apareciendo todo tipo de sonidos. Aunque al principio no se triunfe, eventualmente uno llegará a experimentar un silencio maravilloso a un nivel muy profundo, así esté rodeado de bulla.

Recuerdo que en una ocasión visité una familia que vivía justo encima de la estación "E1" en Nueva York, antes de que la demolieran. Su apartamento estaba situado enfrente de los rieles. De vez en cuando se oía el ruido ensordecedor del tren que pasaba. A mí el estrépito me hacía añicos. Me parecía que el tren estaba pasando por en medio de la sala; pero esta familia parecía como que estuvieran en otro mundo y no se dieran cuenta de nada. Mantenían la charla y cuando venía un tren, paraban de hablar porque era imposible oír lo que se decía. Después de que pasaba el tren, reanudaban la conversación en el punto mismo donde la habían dejado, como si no hubiese sucedido nada. Habían logrado incorporar el ruido ensordecedor en sus vidas. Pero para alguien que no estaba acostumbrado, era más que una interrupción, el fin de la conversación.

Así sucede con lo que ocupa nuestras mentes. A veces es tan grave que algunas personas no están dispuestas a soportarlo. Dirán, "Esto del silencio interior y la oración contemplativa es puro cuento. Yo no puedo soportar este desfile de pensamientos agotadores que me pasan por la cabeza." Así que se levantan y se van. Si tan sólo tuvieran paciencia y le dieran tiempo al tiempo, se acostumbrarían al interminable diálogo interior.

El hábito de practicar la Oración Centrante reduce gradualmente la cantidad de ruidos interiores. Al principio somos bombardeados por una infinidad de pensamientos. La mayoría de nosotros, antes de empezar el método de la Oración Centrante o algún otro tipo de proceso para aquietar la mente, no nos damos ni cuenta del número de pensamientos que nos asaltan sin cesar. Pero cuando nos proponemos aquietarnos, caemos en cuenta del

Las Divagaciones de la Imaginación

volumen de cosas sin importancia que almacenamos en nuestras mentes. Algunas personas llegan hasta asustarse de ver todo lo que está sucediendo allí adentro y prefieren enfrentarse con el flujo ordinario de sus pensamientos superficiales.

Es necesario que tratemos de crear el mejor ambiente para facilitar nuestra oración: buscar un momento quieto en el día, alejado de teléfonos y otras interrupciones que se puedan prever, siguiendo el ejemplo de Jesús cuando habla de orar en secreto. Si hay un montón de niños corriendo por la casa, puede resultar bien difícil hallar un sitio o un momento en que haya silencio (para algunos el único sitio tranquilo puede ser el cuarto de baño). En todo caso, hay que tratar de encontrar un lugar y un momento en que las posibilidades de ser interrumpido sean mínimas. Algunos ruidos, tales como el de la cortadora de césped o el de un avión, pueden integrarse fácilmente al silencio interior, pero aquéllos que captan el interés del intelecto y la imaginación, tales como una conversación en voz alta que oímos, son más difíciles de manejar.

En resumen, la mejor respuesta a las divagaciones comunes de la imaginación es ignorarlas, pero no con una sensación de incomodidad o ansiedad, sino una de aceptación y de paz. Cualquiera que sea la respuesta al llamado de Dios, tiene que empezar por aceptar incondicionalmente la realidad del momento presente, tal como es. Siendo que las divagaciones de la imaginación son parte de nuestra naturaleza, por más de que nuestro deseo sea estar en silencio, acepta el hecho de que los pensamientos es seguro que vendrán. La solución no es tratar de poner la mente en blanco. Eso no es a lo que nos referimos cuando hablamos de silencio interior.

Durante todo el tiempo que dure un período de Oración Centrante, estamos entrando y saliendo del silencio interior. La atención interior de uno se asemeja a un globo en un día calmado que lentamente desciende hasta posarse en el suelo. Justo cuando está llegando, una ráfaga inesperada hace que se vuelva a elevar. En forma similar, hay un momento extraordinario en la Oración Centrante en que uno siente que está a punto de deslizarse en el más exquisito silencio. Justo en ese momento aparece un pensamiento indeseado y requerirá mucha paciencia el aceptarlo y no acongojarse porque uno no pudo penetrar el silencio. Simplemente vuelve a comenzar. Este comenzar constantemente con gran paciencia, calma y aceptación, nos entrena para aceptar la vida como el conjunto que es. Nos prepara para

actuar.

Debería existir una aceptación básica de lo que sea que esté sucediendo antes de proceder para decidir qué hacer con ello. Nuestro primer acto reflejo es querer cambiar la realidad de las cosas o al menos controlarla.

El segundo tipo de pensamiento que aparece en la corriente de nuestra consciencia durante el tiempo de oración, es cuando en el curso de las divagaciones de nuestra mente, empieza a interesarte un pensamiento en particular y te das cuenta de que ha cautivado tu atención y puede que surja algún tipo de emoción en relación con dicho pensamiento.

Cualquier imagen o pensamiento cargado de emoción, ya sea proveniente del exterior o generado por nuestra propia imaginación, inicia una respuesta automática en nosotros que podríamos llamar del sistema apetitivo: sientes que espontáneamente te gusta o no te gusta. Cuando notes que existe curiosidad por un pensamiento o que te estás aferrando a él, lo indicado es que inmediatamente regreses a tu palabra sagrada. Esto reafirma tu intención original de consentir y entregarte totalmente a Dios.

Como ya hemos dicho, nuestro consciente es como un gran río, sobre cuya superficie nuestros pensamientos y experiencias se deslizan como si fuesen botes, basura, esquiadores acuáticos o cualquier otro objeto. El río mismo es la participación que Dios nos ha dado en Su propio Ser. Es la parte de nosotros sobre la cual descansan todas las demás facultades, pero de la cual normalmente no estamos conscientes porque estamos absortos en lo que está sucediendo sobre la superficie del río.

Con la Oración Centrante comenzamos a cambiar el curso de nuestra atención de los botes y objetos hacia el río mismo, aquello que sirve de apoyo a todas nuestras facultades y que es su fuente. Este río que mencionamos en esta analogía no tiene cualidades ni características. Es espiritual e ilimitado puesto que se trata de una participación en la persona de Dios.

Supongamos que un bote capta tu interés y te das cuenta que le estás prestando atención a ver qué lleva a bordo. De hecho te estás alejando de tu intención original. Tienes que perseverar en desviar tu atención de lo que se mueve sobre la superficie del río y enfocarla hacia el río mismo, ir de lo particular a lo general, de lo que tiene forma a lo que no tiene forma, de la imagen a lo que no es imagen. El retornar a la palabra sagrada es una forma de renovar la intención de consentir a la presencia interior de Dios en fe pura.

Retornemos ahora al ejemplo de estar conversando con un amigo en el séptimo piso de un edificio de oficinas en el centro de la ciudad. Es la hora de más tráfico y las bocinas de automóvil empiezan a sonar. Comienzas a preguntarte qué estará pasando y dejas de prestar atención a lo que tú y tu amigo están conversando. Por cortesía tienes la obligación de reiterar tu atención al tema, así que diriges tu mirada hacia él o ella para indicarle que le pides disculpas o que quieres reanudar la charla que tú interrumpiste. En otras palabras, hace falta un movimiento para reanudar la conversación. No se trata de parar o eliminar el ruido o de pelear con él, sino simplemente de regresar a tu intención original. De la misma manera, cuando en la Oración Centrante te das cuenta de que estás capturado por un pensamiento, simplemente devuélvele tu presencia a Dios y como prueba de tu intención, retorna a la palabra sagrada.

El asunto no es repetir la palabra sagrada como si fuese una fórmula mágica para vaciar la mente o imponer la palabra en tu consciente a la fuerza. Cuando retornas a la palabra sagrada, reafirmas tu preferencia de conversar con Dios y de estar unido a Él y esto no requiere esfuerzo alguno, sino entrega. Por tal motivo, cada vez que regreses a tu palabra sagrada, hazlo sin exasperarte ni desesperarte. Si tu reacción es violenta, esto será contraproducente. A nadie se le ocurre cortar el césped con un bulldózer y para espantar una mosca todo lo que necesitas es un pequeño movimiento de tu mano. En la Oración Centrante, la renovación paciente y apacible de tu intención basta.

Hay muchas formas en que Dios se comunica con nosotros a través de nuestros pensamientos o por medio de nuestras facultades. Pero no hay que perder de vista que el lenguaje primordial de Dios es el silencio. Tú prepárate para guardar silencio en esta oración y si las cosas se desenvuelven de otra manera, ése es Su problema, no tuyo. Tan pronto lo conviertas en problema tuyo, estás deseando algo que no es Dios. La fe pura te acercará a Dios más que cualquier otro medio. Si se está apegado a una experiencia de Dios, eso no es Dios, sino un pensamiento. El tiempo que se dedica a la Oración Centrante es un tiempo en que se dejan pasar todos los pensamientos, incluyendo los más sublimes. Si de verdad valen la pena, regresarán más tarde.



Las Divagaciones de la Imaginación

Esta tarde sentí pesadez y cansancio, mi período de oración fue horrible.

A menudo notarás que lo que pudiera llamarse períodos de oración "buenos" o "malos" se turnan. Trata de descartar dicha categorización.

Un pensamiento que me vino fue, "¿Qué sentido tiene todo esto? Levántate ya y deja esto." Por supuesto, no lo hice.

¡Muy bien! Eso fue sólo un pensamiento más. Por más que te persiga un pensamiento, todo lo que tú debes hacer es dejarlo ir. Si lo combates, estás creando otros pensamientos.

Quisiera aclarar algo con que yo tuve que luchar. En el pasado yo trabajé con la determinación de estar centrado. He tenido la sensación de estar esforzándome para concentrarme en lugar de sosegar y centrarme.

Esta es una oración que no lograrás usando tu fuerza de voluntad. Cuanto más esfuerzo pongas en hacerla, tanto menos será el resultado obtenido. Cuando te das cuenta que estás esforzándote mucho, relájate y despréndete. Introduce la palabra sagrada con suavidad, con una suavidad increíble, como la de una pluma al posarse sobre un pedazo de algodón absorbente.

Claro está que cuando los pensamientos pasan veloces como pelotas de béisbol, tú miras a tu alrededor a ver qué encuentras para defenderte. Pero batiéndolas para sacarlas del campo no es lo más apropiado. Con toda sinceridad debes reconocer, "estoy agobiado con estos pensamientos" y tener paciencia, teniendo en cuenta que ya pasarán si no les das importancia. No se contrarresta violencia con violencia. Esta oración es totalmente libre de violencia. Una muestra de que se está tratando con demasiado ahínco es una sensación de tensión en la frente o en la nuca. En otras palabras, acepta el hecho de que tienes esa sensación dolorosa. Descansa en su presencia. El dolor tiene la particularidad de que disuelve los demás pensamientos y hace que la mente se fije en un solo punto, que es lo mismo que el propósito de la palabra sagrada. Cuando desaparezca el "dolor," necesitarás de nuevo tu palabra sagrada.

Las Divagaciones de la Imaginación

Durante el primer período de oración alcancé a oír trozos y palabras de una sesión de un consejero con otra persona en voz tan alta que yo podía captar algunas partes. Sentí deseos de decir la palabra sagrada a gritos para dominar el ruido.

En un caso así no es mucho lo que puedes hacer fuera de retornar a tu palabra sagrada continuamente, pero siempre aceptando la situación tal como es. A veces lo único que puedes hacer es resignarte. Piensa que estás siendo renovado a un nivel más profundo, pero que no puedes disfrutarlo.

Si acaso en un lejano futuro se llegara el momento en que la oración se prolongue por más de treinta minutos y posiblemente hasta una hora, se podrían presentar molestias con la espalda. ¿Es ése el momento para decir "Este es el momento en que debe cesar la oración" o simplemente continuar con ella?

Normalmente tu oración debería concluir antes de que comience a dolerte la espalda. Por lo general uno tiene una idea de cuándo el período de oración ha concluido; para algunos esto puede suceder al cabo de veinte minutos; para otros, después de media hora o más. Dudo que se pueda prolongar la oración por más de una hora sin sentir que la sesión ha llegado a su fin. Pero estás en completa libertad de avanzar hasta llegar a ese punto si sientes ese deseo y tienes la gracia para llevarlo a cabo.

Otra forma de prolongar la oración sería hacer dos períodos de oración de normal duración, uno después del otro, separados por una caminata meditativa que se hace muy pausadamente alrededor del recinto y que toma de cinco a diez minutos. Esto ayuda a disipar la inquietud que pueda resultar de estar sentado en la misma posición por un largo período de tiempo.

Cabe aclarar que la duración del tiempo de oración no determina el beneficio que se deriva de la oración. Lo importante es la *calidad* de oración, no la cantidad. Un momento de unión divina es más valioso que un largo período de oración durante el cual estés constantemente entrando y saliendo del silencio interior. A Dios sólo le toma un instante el enriquecerte. A este respecto podríamos decir que el proceso de espera es una preparación para los momentos de unión divina. Puede que la unión ocurra durante un instante no más y sin embargo enriquecerte más que si pasaras una o dos horas sin

Las Divagaciones de la Imaginación

ese momento se estar absorto en Dios. Cada uno de nosotros tiene que experimentar y decidir a través de la práctica, la duración de nuestro período de oración. No es aconsejable prolongarlo sólo porque marcha bien.

Cuando me doy cuenta de que estoy profundizando más, me asusto y me salgo de la oración. Mi temor es que me voy a quedar sumergido. No sé si el miedo es de orden psicológico, físico o espiritual.

Esto es bastante común. Cuando te aproximas al borde de dejar de lado el propio ser, es posible que sientas miedo, a menos que la atracción divina sea fuerte y te inspire confianza. Nuestra imaginación percibe lo desconocido como intimidante. Si ignoras el temor y te zambulles de todas maneras, encontrarás que el agua está deliciosa.

Estaba a punto de entrar en una experiencia bellísima cuando me asaltó ese temor y paré. No sé por qué me salí de la oración.

Trata de no reflexionar sobre la experiencia misma cuando esté teniendo lugar.

¿Existe acaso la posibilidad de hacer esta oración tan a menudo que se corra el riesgo de que se convierta en una experiencia pasiva?

Tú puedes excederte en cualquier cosa, como sería hacer la Oración Centrante por cinco o seis horas diarias, durante un largo período de tiempo. Yo no creo que normalmente tres o cuatro horas diarias puedan tener efecto adverso alguno; y muchos podrían hasta beneficiarse de orar por más tiempo, si lo fueran aumentando gradualmente por un período de varios meses. Si estuvieses haciéndolo correctamente, podrías notar un aumento en tu energía en lugar de pasividad. Es que te estás liberando de un sinnúmero de traumas emocionales que antes te agobiaban; pero el proceso de sanación continúa con los dos períodos normales de 20 a 30 minutos.

¿En qué se basa usted para decir que la oración puede ser muy real y fructífera, si todo lo que yo experimento a veces es el tumulto de sensaciones molestas e interminables comentarios?

El hecho de que tus facultades superficiales estén dándose cuenta de un montón de botes y basura que vienen bajando por la corriente de la consciencia, no implica que tus otras facultades o sea, el intelecto y la voluntad, no estén en contacto profundo con Dios. Puede que con gran pena te des cuenta de que están pasando pensamientos indeseables que te gustaría eliminar; pero también, si continuas pacientemente retornando a la palabra sagrada, puede que descubras que algo dentro de ti está absorto en una misteriosa presencia que es totalmente intangible, refinada y delicada. La razón para ello es que tu psique está desarrollando o expandiendo la percepción de que hablé anteriormente y es capaz de participar en dos planos de realidad al mismo tiempo, el uno superficial y el otro profundo. Si estás entretenido con pensamientos superficiales o te alteras porque te vienen esos pensamientos, no podrás experimentar el nivel más profundo. Sin embargo, habrá otras ocasiones en que el ruido de la imaginación o la memoria te impedirán experimentar ese nivel más profundo por más que trates de abrirte.

¿Qué hace que algunas veces, al hacer la Oración Centrante, el tiempo transcurra rápidamente ?

Una señal de que se ha estado profundamente absorto, posiblemente mucho más de lo que puedes imaginarte, es cuando el tiempo de oración parece haber transcurrido muy rápidamente. Cuando no hay objetos que están pasando por tu imaginación, la percepción del tiempo como que se diluye y lo que se experimenta es una sensación de suspensión de tiempo. Estás totalmente consciente, pero no del tiempo que pasa. El tiempo es nuestra propia proyección y cuando no hay pensamientos, no existe el tiempo, te liberas de él. Esto te da un entendimiento intuitivo de que cuando el cuerpo y el espíritu se separen, no va a haber un cambio tan grande; cuando te encuentras en oración profunda, ni piensas en el cuerpo. La perspectiva de morir pierde su efecto atemorizante porque has experimentado con anticipación esa separación del cuerpo y el alma y sabes cómo se disfruta.

A veces durante la oración tengo una sensación de estar contento, alegre, lo cual encuentro de lo más agradable.

No debes tomar la oración demasiado en serio. Parecería que Dios fuese juguetero. Basta mirar un pingüino o algunos otros animales para uno darse cuenta de que a Dios le gusta hacerle bromas a las criaturas. Ese ánimo juguetero de Dios juega un rol importante en la realidad. Nos

advierte que no nos tomemos demasiado en serio, porque Dios nos creó con un cierto sentido de buen humor.

¿Saben mi ángel de la guarda y el maligno lo que está sucediendo en mi Oración Centrante?

A menos que se lo digas, ¡no! Ni los ángeles ni los demonios pueden percibir lo que estás haciendo en la oración contemplativa si has profundizado lo suficiente. Ellos sólo conocen lo que está contenido en tu imaginación y tu memoria y están limitados a agregarle material a estas facultades. Pero cuando entras en un profundo silencio interior, el único que conoce el secreto de lo que está sucediendo es Dios. Sólo Él ve lo más recóndito del alma.

Algunas personas piensan equivocadamente que si aquietas la mente, estás dándole acceso a las fuerzas diabólicas para que penetren. Pero de acuerdo a San Juan de la Cruz, nunca te encuentras más seguro que cuando estás absorto en la presencia de Dios, más allá de pensamientos y de sentimientos; en ese sitio no te pueden tocar los demonios. Es tan sólo cuando sales del silencio interior que te pueden atacar con toda clase de tentaciones. Es por esta razón que lo mejor para defenderte de las tentaciones es dejarte deslizar y caer en la misma actitud que asumes en la oración contemplativa. Ese es el significado de los salmos que el rey David cantaba a Dios, cuando dice “mi refugio, mi fortaleza, mi roca, mi fuerza, mi gran torre, mi muralla!” No debemos temerle a abrirnos y exponernos a peligros desconocidos cuando practicamos la Oración Centrante. Absolutamente nadie puede unírseos en ese nivel, excepto Aquél que es aún más profundo que ese nivel, el Dios infinito que mora dentro de nosotros y de cuyo amor creativo emergemos en todo momento.

Hoy, durante el período de oración, había un pensamiento que regresaba. Al terminar mi primera oración, regresó nuevamente. Se trataba de algo muy egoísta. Me lo llevé a la capilla a orar delante del Señor, se lo regalé y luego me sentí muy bien. Era como si me hubiese sacado una astilla que tenía debajo de la piel que me estaba estorbando. ¿Qué ventaja tiene presentarle algo así al Señor en la oración cuando puedes hablar con Él de esta manera?

1. Cf. Salmos 17,27,30,45,58,61,70,90

No vaciles en hacer lo que más te atraiga; debemos acercarnos al Señor con nuestras dudas y problemas con total libertad.

Cuando comencé a practicar la Oración Centrante, se me hizo muy difícil no salirme y comenzar a recitar oraciones vocales, sentía que no estaba llegando a ninguna parte, pero ahora he llegado a comprender que si hago espacio en mi mente, el Espíritu Santo lo llenará y orará dentro de lo más recóndito de mi ser. Esto me ha ayudado a dispersar los pensamientos. Ahora veo que no hay necesidad de que yo exprese mi oración en palabras sino que debo relajarme y permitir que El entre y ore por mí.

La oración no se ha hecho para que cambie a Dios sino para que nos cambie a nosotros. Cuanto más rápidamente permitamos que esto suceda, tanto más mejorará nuestra oración. Pero una vez que se despierta nuestro interés en Dios y comenzamos a buscarlo, lo mejor que podemos hacer es guardar silencio al orar y dejar que sea El quien complete el proceso. ¿No es acaso ese el significado principal de la existencia de la Virgen María? Ella no podía olvidarse de Dios. Era ella toda oración, en todo su ser y en cada una de sus acciones. Trajo al Verbo de Dios a este mundo o para expresarlo mejor, hizo posible que viniera a este mundo por medio de ella. Lo que le permite a Cristo continuar viviendo en el mundo no es tanto lo que hacemos, sino *lo que somos*. Cuando la presencia de Dios brota de lo más profundo de nuestro ser para introducirse en nuestras facultades, la vida divina y el amor se derraman sobre el mundo sin importar lo que estemos haciendo, que puede ser caminando por la calle o tomándonos un plato de sopa. La efectividad de cada acción nuestra depende enteramente de la fuente de donde nace. Si nace del lado oscuro del Falso Yo, es limitadísima; pero si viene de una persona que está totalmente inmersa en Dios, es extremadamente efectiva. El estado contemplativo, al igual que la vocación de la Virgen, trae a Cristo al mundo.

Yo quisiera una aclaración sobre el uso de la Oración Centrante en momentos de tentación, estrés o dificultades. Me inquieta la idea de usar la oración para que me de paz, pues ¿No es acaso esa una motivación egoísta de mi parte?

A lo que yo me refería cuando mencioné que el refugiarse en la oración contemplativa podía calmar tus pensamientos y sensaciones cuando se han fijado en alguna tentación, es que se practica el dejarla ir de la misma manera que lo haces durante el período de la oración. El tratamiento que se le da a una tentación puede ser el mismo que el que se le da a cualquier pensamiento que aparece en nuestro nivel consciente ordinario. Si logras dejarlo pasar, es suficiente resistencia. Si no eres capaz de hacerlo, tendrás entonces que buscar otras formas de resistencia.

La actitud que adoptamos de dejar ir ciertas cosas en nuestra vida cotidiana para que nos sirva de preparación para la oración en una forma tangible y práctica, ¿nos servirá para facilitar que dejemos pasar los pensamientos cuando estemos orando?

Existe una reciprocidad entre tu actividad normal del día y tu oración. Mutuamente se apoyan y sostienen.

¿Cómo se puede orar en profundo silencio y paz cuando se está bien alterado por algo?

En ese caso no puedes esperar orar en silencio sin antes interponer algún tipo de factor amortiguador. Es posible que tengas que correr alrededor de la cuadra, hacer algún ejercicio o una lectura apropiada. Si no haces eso, te vas a sentir cuando te sientes a orar, como si estuvieses sentado debajo de las cataratas del Niágara en lugar de estar al pie de la corriente de tu consciencia. Tienes que darte la oportunidad de calmarte antes de comenzar a orar. Es más, algunas pruebas son tan duras que te caes de bruces y por más que te esfuerces en calmarte, no vas al silencio interior. Sin embargo, si dedicas el tiempo acostumbrado para orar, eso te ayudará con el problema y la tormenta emotiva que lo acompaña.

¿Por qué dice usted que al principio hay que limitar los períodos de oración a media hora?

Si se extiende, algunas personas podrían desanimarse de comenzar o de continuar. Tiene mucho valor orar diariamente a la misma hora y por igual duración para que se acumule una reserva de silencio. Al establecer dos

períodos iguales de oración cada día, la reserva de silencio tendrá una mejor oportunidad de influenciar el día entero.

Cuanto mayor tu actividad, tanto más necesitarás tu tiempo de oración. La actividad excesiva tiende a causar cansancio, a la vez que ejerce una misteriosa fascinación. Podría compararse con el caminar en una máquina de ejercicio o con un carrusel del cual es difícil bajarse. La oración, cuando se practica regularmente es una verdadera disciplina. Interrumpir lo que se está haciendo para sentarse a orar, puede ser bien difícil. Hay que estar convencido de que es más importante orar que cualquier otra actividad, como podría ser algún llamado urgente para una obra de caridad. Te llevarás la gran sorpresa al descubrir que lo que tenías que hacer se llevará a cabo en forma más fácil y más rápida. Verás con mayor claridad cuál es el valor relativo de cada una de tus actividades comparada con otra y cuál debe atenderse primero o tal vez dejarse de hacer.

¿Por qué dos veces al día y no un período, más largo?

El orar dos veces al día te mantendrá más cerca de tu reserva de silencio. Si te alejas demasiado de ella, es como si por fin llegaras al primer puesto en la fila de las personas que han estado esperando para recoger agua, y cuando abres el grifo, sólo salen unas gotas. Debes tratar de mantener la presión del agua para evitar que esto suceda, lo cual lograrás rellenando tu reserva hasta que en algún momento des con un pozo natural. Entonces, el agua correrá continuamente.

La Oración Centrante lo prepara a uno para la acción y en particular para la acción que emerge de la inspiración del Espíritu Santo cuando silenciamos nuestra propia agitación, deseos y rezagos del pasado. Ese es el silencio que le da a Dios la máxima oportunidad para actuar.

¿Qué es preferible durante el tiempo de oración, reflexionar sobre lo que esté sucediendo o dejarlo ir por completo?

Durante la oración no se recomienda reflexionar sobre lo que esté pasando, sino que debemos totalmente suspender el deseo de querer emitir un juicio; lo podrás hacer más adelante y te puede ayudar. A medida que adquieres experiencia, debes integrar tu oración continuamente en el resto de

tu vida, lo cual requiere algo de conceptualización; al mismo tiempo, no tienes que analizar tu oración para experimentar sus beneficios. Lo mejor es no andar observando lo que está sucediendo; si los frutos son buenos, lo vas a notar espontáneamente. Es más, otras personas te van a decir “Ya no pareces agitarte tanto como antes.” Puede que aparezca una cierta suavidad y dulzura en ti que nadie notó antes. Tú mismo puede que te des cuenta de que si antes sentías deseos de golpear a alguien cuando te enojabas, ahora te basta con un moderado reproche.

La Oración Centrante fomenta una actitud totalmente diferente hacia los propios sentimientos, porque los coloca en un marco de referencia distinto. La mayoría de los sentimientos extremos nacen de una sensación de inseguridad, especialmente cuando uno se siente amenazado, pero si te ves constantemente reforzado por la presencia de Dios en el silencio profundo, pierdes el miedo a que alguien te contradiga o te imponga su propia opinión. Puede que adquieras suficiente humildad para aprender algo de los insultos y humillaciones, en lugar de dejarte arrastrar por sentimientos de desprecio hacia ti mismo o de venganza hacia los demás. En nuestra cultura parecen predominar los conceptos negativos de sí mismo, debido a la baja autoestima que la gente desarrolla en la niñez y que puede deberse a una sociedad altamente competitiva. Cualquiera que no sea un triunfador, pensará que no sirve de nada a nadie en la sociedad, en contraste con la quietud de la oración profunda, en donde eres un ser nuevo o mejor aún, tú eres TU.

¿Que sucede si se prolonga la Oración Centrante por varias horas porque sirve de consuelo?

Cualquier cosa llevada al extremo produce efectos secundarios malos. Tanto la alegría como la pena excesivas producen fatiga. El propósito de la oración no es aumentar ni la oración ni el silencio, sino integrarlas ambas en la actividad cotidiana.

Un consuelo espiritual puede producir tanta satisfacción que puede llegar a ser una trampa. Por eso, al limitar el tiempo para la oración se tiene una medida de sentido común de lo que es razonablemente bueno para ti, sin correr el riesgo de "glotonería espiritual." Aproximarse al silencio interior es un regalo precioso. Su belleza es tan incomparable que le cambia a uno totalmente la percepción de lo que es belleza. Si experimentas esto con relativa frecuencia, te vas fortaleciendo para enfrentarte con cualquier oposición o contradicción. El silencio interior es una de las experiencias

Las Divagaciones de la Imaginación

humanas más fortalecedoras y reafirmantes. Es más, no hay nada que lo reafirme más a uno que el experimentar la presencia y amor de Dios. Esa revelación, mejor que ninguna otra cosa, nos dice: "Tú eres una persona buena, yo te creé y yo te amo." El amor divino nos da vida, en todo el sentido de la palabra; y cura cualquier sentimiento negativo que podamos tener acerca de nosotros mismos.

Me asalta el temor de que voy a dejar de respirar durante el tiempo de la oración. Me siento más seguro cuando sigo el ritmo de mi cuerpo. Le presto atención a eso pues temo dejar de hacerlo por demasiado tiempo.

Puede que no respires muy profundamente, pero tan pronto tu organismo necesite oxígeno, respirarás automáticamente. El cuerpo tiene su propio sentido común y si estás respirando muy levemente, hará que respires una vez profundamente. Es lo que sucede durante el sueño y sucederá durante la oración.

Hay una cierta correlación entre el pensar y el respirar. Al disminuir la respiración, disminuyen los pensamientos. Pero tan pronto comienzas a pensar, aumentará la intensidad de tu respiración.

He oído decir que cuando se ayuna, esto mejora la calidad de la meditación. Yo supongo que es cuestión de entrenamiento..

La habilidad para ayunar es algo que varía de acuerdo a las personas. Lo que se recomienda para hacer la Oración Centrante es que no se haga con el estómago lleno. Esta oración tiende a reducir el metabolismo, por lo cual todos los procesos corporales como el digestivo serán más lentos.

Para algunos, el ayunar mejorará la experiencia de la Oración Centrante; para otros puede tener el efecto opuesto. Si se tiene tanta hambre que se convierte en preocupación durante el tiempo de oración, entonces el ayuno será contraproducente. Un principio a seguir para esta oración es que hay que olvidarse del cuerpo. La vida simple sin extremos, es lo que mejor se ajusta a esta práctica.

El grupo ayuda por el apoyo que da. ¿Es mejor orar a solas o en grupo?

En el grupo se halla soporte moral y psicológico. Es por este motivo que un grupo que se reúne una vez por semana es de gran ayuda. Por otro lado, algunos prefieren orar a solas porque entonces no se tienen que acoger a lo que los demás hagan. Ambas experiencias son provechosas.

Cuando presto atención a que no estoy pensando en nada, caigo en cuenta de que estoy pensando en mi respiración.

La mejor forma de manejar esto es aceptándolo e ignorándolo. Es como si uno estuviera caminando por la calle en dirección hacia la iglesia y alguien empezara a andar junto a uno. Sencillamente uno sigue caminando sin prestarle atención al intruso y llegará a su destino. Al decir que SI a todo lo que suceda, aumenta la probabilidad de que la imagen obsesiva desaparezca. Si la sensación es de fastidio o de placer, el pensamiento aumentará en intensidad.

Todos los pensamientos que se deslizan por la superficie consciente, están sujetos a la limitación de tiempo porque son objetos móviles, por tanto todos tienen que pasar de largo, tarde o temprano. Si uno espera y no hace nada, pasarán; pero si uno trata de hacer algo con ellos o de alejarse de ellos, se involucra en ellos y les sigue la corriente, se verá obligado a comenzar de nuevo.

Deja que los pensamientos vayan y vengan, sin incomodarte, sin esperar nada. Es una forma delicada de abnegación, más valiosa que la austeridad corporal, que consiste en fijar la atención en sí mismo. Esperar a Dios sin alejarse, dándole a la oración el tiempo regular y soportando lo que suceda en la imaginación, son las prácticas más efectivas para llegar a una devoción verdadera; observarlas llevará a una completa transformación del corazón.

A veces existe una sensación de que hay algo alrededor tuyo; la palabra sagrada se convierte en algo real y uno no puede forzarse a repetirla. No es un nivel consciente ordinario como cuando se está despierto, pero tampoco como cuando se está dormido, porque se sabe lo que está ocurriendo.

Ese es el estado de consciencia que tratamos de despertar. Podría llamarse atención espiritual; en este profundo estado consciente uno se da cuenta de factores externos pero no al punto de hacer una impresión porque está cautiva por una misteriosa atención interior. Podría compararse a una conversación con un ser amado. Puede que uno no esté diciendo nada especial, pero esté totalmente absorto en ese ser. Por ejemplo, al estar sentados en un restaurante podría suceder que los pensamientos vayan y vengan y dos personas ni se enteren de lo que está sucediendo en su derredor porque están enfrascadas en una conversación muy importante; podrían no notar que el mesero ha venido y dejado la cuenta sobre la mesa, ni que el sitio ha quedado vacío y es hora de irse porque todos han terminado y se han marchado. Esta oración no es una conversación con intercambio de palabras, sino una conversación de corazón a corazón. Es un medio de comunicación más íntimo que el que ofrecen otros tipos de oración y tiende a integrar otras formas de orar en sí misma.

Me encontré oponiendo cierta resistencia a Dios y a medias me daba cuenta de esas resistencias que sucedían espontáneamente. Mi pregunta es: ¿Es apropiado usar este período de oración para luchar consigo mismo o con Dios?

Cuando uno entra en silencio interior, algunos de los conflictos que están ocultos detrás del flujo ordinario de pensamientos comienzan a salir a flote. Yo diría que normalmente éste no es el tiempo de luchar y los dejaría pasar de largo; el tiempo para reflexionar sobre ellos es después de terminar la oración. El gran valor de la oración está en esta inmersión total, en aquel aspecto de nuestra relación con Dios que es el más importante, a saber, el cultivo del silencio interior. Puede que se enfoquen problemas de orden psicológico como resultado de períodos de gran paz interior y a veces puede ser bastante revelador lo que surja. Pero por lo general estas revelaciones son trucos del intelecto para lograr que la mente piense en algo. "Cualquier cosa menos silencio" es la respuesta del Falso Yo a este tipo de oración, puesto que el silencio interior va en contra de todas las inclinaciones del Falso Yo. Es por esto que hay que seducirlo para que se esté quieto por unos instantes. Sin embargo, cabe aclarar que si aparece una solución a un conflicto que te inspire ponerte a trabajar en ello de inmediato, te tomes la libertad de hacer una excepción, pero si sucede con frecuencia, puede que estés cometiendo un error.

Hoy tuve una experiencia: los pensamientos iban y venían sin que yo me preocupara por ellos como acostumbro hacer. Todavía tratando de balancear el uso de la palabra sagrada con el simple descanso en la presencia. Hubo unos breves momentos de presencia simple sin que yo hiciera nada. Entonces me preguntaba, ¿uso la palabra ahora?

Cada vez que te encuentras en silencio interior profundo, cualquier pensamiento tiene el mismo efecto de una carnada sobre un pez que reposa en lo profundo de un lago. Si muerdes el anzuelo, ¡vas fuera! Trata de no tener expectativa alguna, algo bien difícil que sólo lograrás si adquieres el hábito de dejar pasar cada pensamiento. Llegará el momento en que se pierda totalmente el interés en lo que venga navegando por el río, al saber que de todos modos pasará de largo, agradable o desagradable. Podría añadir que, la práctica de la Oración Centrante hará la vida más llevadera porque uno será capaz de dejar ir y venir todo en la misma forma. La Oración Centrante es un curso de entrenamiento para dejar ir todo deseo, pensamiento o palabra y eventualmente su propia persona.

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

El acto principal de la voluntad no es esfuerzo sino consentimiento. El secreto para rebasar las dificultades que surgen en la Oración Centrante es aceptarlas. En la voluntad hay más afectuosidad que efectividad, y cuando uno trata de lograr algo por un esfuerzo de su propia voluntad, está reforzando el Falso Yo; esto no quiere decir que se debe hacer esfuerzo alguno. Al comienzo la voluntad está llena de hábitos egoístas y tendremos que hacer un esfuerzo para sustraernos de ellos. Pero, a medida que ascendemos por la escalera de liberación interior, la actividad de la voluntad será más y más de consentimiento a la venida de Dios y a la penetración de la gracia. Cuanto más haga Dios y menos haga uno, tanto mejor será la oración. Al comienzo uno está consciente de que tiene que seguir repitiendo la palabra sagrada una y otra vez. Para describir mejor este tipo de actividad podría decirse que uno *regresa* a la palabra sagrada o que uno coloca, con gran suavidad, la palabra sagrada en el nivel ordinario consciente, puesto que ella representa el símbolo del sutil movimiento de la voluntad al servir de instrumento para consentir a la presencia de Dios. De hecho Dios está presente, así que no hace falta extender el brazo para capturarlo.

La palabra sagrada es el símbolo de consentir a la presencia de Dios. Con el tiempo la voluntad consentirá sin necesidad de símbolo alguno. La voluntad tiene una labor que hacer y es bien real, pero es de receptividad y ésta es una de las actividades más difíciles que existen. Recibir a Dios es la actividad principal en la Oración Centrante.

El método de la Oración Centrante es un medio para abrirse a Dios 360 grados. Entregarse a Dios es dar consentimiento en un grado más avanzado. Nuestra transformación es la labor de Dios; no podemos hacer

nada en lo absoluto para que suceda; en cambio sí podemos convertirnos en un obstáculo

Cuando se establece el hábito de orar de esta manera, pareciera como que se estableciese una Presencia misteriosa, inconfundible y tranquila en nuestro interior. Algunos afirman que pueden sentir que Dios mora dentro de ellos; y esa Presencia que trae consigo paz y que está presente siempre que se aquietan, pasa a convertirse en su método de oración.

Al principio venimos a la oración con nuestro *Falso Yo* y con todas sus expectativas e ideas preconcebidas. Es ésa la razón por la cual, cuando enseñamos esta oración, decimos que no requiere esfuerzo alguno. La palabra *esfuerzo* automáticamente es interpretada en nuestra ética de trabajo como que hay que *tratar*. *Tratar* usualmente tiene una connotación de *conseguir* algo, lo cual diluye la disposición básica de receptividad que es necesaria para progresar en la Oración Centrante.

Cabe aclarar que receptividad no es sinónimo de inactividad. Se está activo pero no se está haciendo ningún esfuerzo en el sentido normal de la palabra; y si uno desea llamarlo esfuerzo, debe recordar que no se parece en nada a cualquier otro tipo de esfuerzo. Se trata simplemente de una actitud de espera por el Misterio Máximo. No sabemos lo que es, pero a medida que se purifica nuestra fe, disminuye nuestro interés en saberlo, aun cuando en cierto sentido, sí nos morimos por saberlo. Pero sabemos positivamente que esto no es posible por las limitaciones de nuestras facultades humanas y que es inútil esperar algo. Ni sabes ni puedes saber qué es lo que estás esperando.

Vemos entonces que esta oración es un viaje hacia lo desconocido. Es un llamado a seguir a Jesús dejando de lado todas las estructuras, los símbolos de seguridad y hasta las prácticas espirituales que puedan estar sirviendo de soporte al ego. Todas se dejan de lado puesto que forman parte del sistema del Falso Yo. Para ser humilde, hay que olvidarse de sí mismo, que es la cosa más difícil de lograr en este mundo y no se logra por el simple hecho de tratar. Sólo Dios puede eliminar al Falso Yo, puesto que se trata de algo ilusorio, nuestro propio modo de ver al mundo y de vernos a nosotros mismos. Jesús dijo: “El que renuncia a su vida por mí, la hallará.” (Mateo 10:39), como también “El que quiera seguirme, que renuncie a sí mismo (refiriéndose al Falso Yo) cargue con su cruz y me siga.” (Mateo 16:24). ¿Adónde va Jesús? Va camino de la cruz, en donde su Ser humano y divino es sacrificado.

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

Para los cristianos la unión personal con Cristo es el medio para llegar a la unión divina. El amor de Dios se encargará del resto en la jornada. Lo que practica el cristiano tiene como objetivo primero dismantelar el Falso Yo; es la labor que Dios parece exigir de nosotros como prueba de nuestra sinceridad. Entonces tomará en Sus manos nuestra purificación, sacará a la luz del día nuestro egoísmo profundamente arraigado para que lo enfoquemos y nos invitará a que renunciemos a él. Si estamos de acuerdo, lo hará desaparecer y lo reemplazará por Sus propias disposiciones de mente y corazón, a través de los frutos y dones del Espíritu.

En el desarrollo del ser humano, hay ciertas etapas críticas como por ejemplo, el comienzo de la adolescencia y el de los primeros años de adulto. Algo similar acontece en el crecimiento espiritual, se presenta una crisis cada vez que hay un llamado a entrar a un nivel de consciencia más elevado. Cuando se inicia una crisis, uno se aferra a su Falso Yo como si su vida dependiera de ello y si opone resistencia al crecimiento espiritual, existe la posibilidad de dar marcha atrás; la opción es de triunfar o de fracasar, de crecer o de retroceder. Si se retrocede, esto refuerza el Falso Yo y habrá que esperar a que Dios nos presente un nuevo desafío. Dios tiene grandes planes para nosotros y afortunadamente no se da por vencido fácilmente. Reconocemos el mismo patrón de entrenamiento que nos relatan los evangelios, que usó Jesús con sus discípulos y lo usa en forma similar para con nosotros.

La mujer cananea del evangelio nos presenta un magnífico ejemplo de alguien que está pasando por lo que San Juan de la Cruz llamó "la noche de los sentidos," la crisis que inicia la movilización de una dependencia total de la razón y de los sentidos corporales, para poder llegar a la docilidad total con el Espíritu. Esta mujer se le acercó a Jesús, como muchas otras personas lo habían hecho, para pedirle la sanción de su hija. No esperaba encontrar ningún inconveniente. Se arrodilló e hizo su pedido, pero Jesús no le contestó. Se postró entonces, con la cara en el suelo polvoriento y su única respuesta fue una total frialdad. Jamás trató Jesús tan mal a nadie. En tanto que ella continuaba tragando polvo, se dirigió a ella diciendo: "No es justo quitarle el pan a los hijos y tirárselo a los perros." (Mateo 15:26) La implicación de estas palabras es obvia. Sin embargo, la respuesta de ella fue increíble: "Tienes toda la razón, Maestro. Pero, aun los perros se comen las migajas que caen de la mesa de su señor!"

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

(Mateo 15:27) Jesús se emocionó. El propósito de Su extraño comportamiento había sido llevarla a un nivel más elevado de fe. Al final de la conversación pudo decirle: "¡Qué maravillosa es tu fe! tendrás cualquier cosa que desees!" Para llegar a ese punto, es posible que también nosotros tengamos que experimentar desaires, silencio y aparentes rechazos.

Algunas personas se quejan de que Dios jamás oye sus plegarias. ¿Por qué va a responder a ellas? Al no hacerlo, está contestando nuestra petición más importante, que es nuestra transformación.



A veces no hay pensamientos y tan sólo estoy consciente de lo que sucede. No sé si dejar ir esto o seguirle prestando atención.

Esa es una pregunta muy importante. Si te percatas de que no hay pensamientos, eso es en sí un pensamiento. Si en ese momento puedes dejar de lado esa percepción de que has estado consciente de que no hay pensamientos, entonces te moverás hacia la *consciencia pura*, que es el estado en que no hay consciencia alguna de sí mismo. Cuando tus facultades retornen a su nivel ordinario, es posible que sientas una paz deliciosa, una buena indicación de que no estabas durmiendo.

Es importante saber que el lugar al cual nos dirigimos es uno que el conocedor, lo conocido y el conocimiento son una misma cosa, y en donde permanece únicamente la consciencia. Eso es lo que se conoce como unión divina, no hay reflexión alguna de sí mismo. La experiencia es pasajera, pero te encamina hacia el estado contemplativo. Mientras exista la *sensación* de estar unido a Dios, no puede ser unión completa. Si hay un sólo pensamiento, no es unión completa, puesto que el momento de unión completa no contiene pensamientos. No te das cuenta de nada hasta que sales de él. Al comienzo es tan tenue que puedes confundirte pensando que estabas dormido. No es lo mismo que lo que sientes cuando estás en unión con Dios o sea, en el estado de auto-reflexión. La unión a nivel espiritual es la infusión de amor y conocimiento combinados y durante el período en que sucede, no hay auto-reflexión.

Llevamos algo dentro de nosotros que desea llegar a *estar conscientes de* que no estamos conscientes de nuestro propio ser. Aun cuando esté presente el deseo de dejar de lado al propio ser, no está a nuestro alcance el poder hacer absolutamente nada para que esto suceda, excepto el

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

continuar dejando ir todo pensamiento. Si uno comienza a pensar en sí mismo, se estará metiendo de nuevo en el mundo de los conceptos.

La Oración Centrante es un ejercicio para dejar ir, eso es todo lo que es. Deja de lado todo pensamiento. Un contacto con el amor divino lo capacita a uno para poder tirar todos los placeres mundanos al cesto de basura. El reflexionar sobre comunicaciones de orden espiritual las desvirtúa. El Diamond Sutra nos lo dice todo: "Trata de desarrollar una mentalidad que no se adhiera a cosa alguna." Esto incluye visiones, éxtasis, locuciones, comunicaciones espirituales, dones psíquicos.

Resulta extremadamente difícil no reflexionar sobre los consuelos espirituales, sobre todo si uno no los experimenta con frecuencia. Sin embargo, al aproximarse al silencio interior y ser sacado del mismo repetidamente, empieza uno a aceptar el hecho de que el método de querer retener algo, no funciona. No te descorazonas ni te sientas culpable. El fracaso es el camino a una confianza ilimitada en Dios. Recuerda siempre que tienes un sinnúmero de oportunidades. Este Dios nuestro no está eliminando nada de la lista de nuestras oportunidades, sino que continúa acercándose desde todo ángulo imaginable. Te seduce, te atrae, te jala o te empuja, según sea el caso, hacia el lugar donde El quiere que estés.

Con el tiempo uno puede acostumbrarse a cierto grado de silencio interior. La paz deliciosa que tanto disfrutó cuando comenzó a practicar la Oración Centrante ha pasado ahora a convertirse en un estado de ánimo normal. Como todo en la vida, es muy factible que uno se acostumbre a la Oración Centrante y no note que se siguen recibiendo dones preciosos. En forma habitual uno se sienta para comenzar su oración y llega a un espacio silencioso, eso es todo. Pero eso no quiere decir que la voluntad no está unida con Dios. Si están pasando los pensamientos y no te sientes atraído hacia ellos, puedes estar seguro de que estás en oración profunda.

¿Cuál es la relación entre la Oración Centrante y el resto de la existencia?

La unión que se establece durante la oración debe ser integrada con el resto de la realidad. La presencia de Dios debería convertirse como en una cuarta dimensión en todo. Nuestro mundo tridimensional no es el mundo real, porque la dimensión más importante está ausente, que es aquello de lo cual todo lo que existe emerge y a lo cual retorna en cada momento microcósmico

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

de tiempo. Podría compararse a cuando se le agrega sonido a una película que no lo tenía. La película es la misma, pero el sonido la hace aparecer con más vida. El estado contemplativo queda establecido cuando la Oración Centrante deja de ser una experiencia o una serie de experiencias para convertirse en un estado de consciencia permanente. Dicho estado contemplativo le permite a uno descansar y al mismo tiempo estar activo, puesto que uno está arraigado en la fuente de las dos cosas o sea, del descanso y de la acción.

Algunas personas experimentan una prueba anticipada de lo que es la unión divina, luego la pierden por una temporada y luego tienen que volver a llegar a ella. Dios puede iniciarlo a uno en cualquier punto de la vida espiritual. Si el comienzo es algo acelerado, habrá que regresarse para llenar lo que quedó en blanco. No creas que algunos son más afortunados porque tienen visiones a la edad de cinco o seis años; aún tendrán que luchar para dismantelar los programas emotivos de su tierna infancia. Estos programas sólo se adormecen pasajeramente por la acción divina. Pero sí será una gran ventaja para estas personas, el haber saboreado por experiencia propia lo que falta en sus vidas y el saber que nada que no sea Dios les va a satisfacer jamás. Hay que evitar caer en el error de envidiar o admirar el camino espiritual de otra persona. Tienes que convencerte de que tú posees todo lo necesario para llegar a la unión divina. La razón por la cual toda expectativa es un obstáculo es que es una manera de aferrarse, que nace del deseo de controlar.

Deja ir cualquier consuelo, ya sea espiritual o sensorial. Por ejemplo, cuando **sientes** que el amor de Dios te invade, es una forma de unión, pero no deja de ser una unión percibida. Por tanto, no es unión pura, no es unión plena. El consuelo espiritual es tan maravilloso que la naturaleza humana ansiosamente desea que se repita. No nos vamos a quedar impávidos y aparentar como si no estuviese allí. Todo nuestro ser se extiende tratando de lograrlo mientras exclama: "¡Si tan sólo pudiera acordarme cómo llegué a este punto!"

Siempre que estés dominado por estos deseos, todavía estás tratando de controlar a Dios. Aun cuando tuvieras una visión de que los cielos se abren y que aparece Jesús sentado a la diestra del Padre, olvídala y regresa a la palabra sagrada. Las comunicaciones espirituales cumplen su cometido instantáneamente, antes de que tengas la oportunidad de reflexionar sobre ellas. Has recibido el beneficio completo de ese regalo aunque jamás vuelvas a pensar en él. El dejar ir los dones espirituales que llegan es la mejor forma

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

de recibirlos. Cuanto más te desprendas de ellos, tanto más recibirás o mejor dicho, tanto mejor los recibirás. Pero, hará falta llenarse de valor para poder dejar ir una de las experiencias más deleitables que alguien puede experimentar.

¿Cuál es la razón para que durante la oración se alternen todo el tiempo el consuelo y el desconsuelo, el silencio interior y el bombardeo de pensamientos, la presencia y la ausencia de Dios?

Estos altibajos en nuestra relación con Dios no son tan diferentes de las presencias y ausencias de alguien a quien amamos entrañablemente. En *El Cantar de los Cantares* Salomón nos presenta a Dios persiguiendo al alma como a Su amado. Los padres de la iglesia se sentían especialmente inclinados hacia este verso: "¡Oh, que su brazo izquierdo estuviese bajo mi cabeza y su derecho me abrazase!" (Cnt. 2:6) De acuerdo con esta interpretación de los padres de la iglesia, Dios nos abraza con sus dos brazos; con el izquierdo nos amonesta y nos corrige; y con el derecho nos levanta y nos consuela para asegurarnos que nos ama. Si deseas ser abrazado enteramente por Dios, debes aceptar los dos brazos: el que permite el sufrimiento que lleva a la purificación y el que conduce a la felicidad que trae consigo la unión. Cuando te aflige un dolor corporal o cuando te persigue una lucha de orden psicológico, piensa que Dios te está abrazando con mayor intensidad. Las pruebas son una expresión de amor apasionado y no de rechazo.

El malestar causado por la ausencia de Dios, se compensa a menudo por las experiencias de unión divina. Cuanto más sea el ansia de alcanzar una unión con Cristo, tanto más dolorosas serán sus aparentes ausencias o alejamientos. El amor, sea humano o divino, te hace vulnerable. Los que aman de verdad están más interesados en que se les ame por sus atributos personales que por sus abrazos. Así mismo sucede con Dios. Quiere que se le ame por *lo que es*, por quien El es, más allá de las experiencias de ausencia o presencia. El Espíritu nos está enseñando por medio de estos cambios continuos que amemos a Dios como es en Su esencia, sin que influya para nada el contenido psicológico de nuestra experiencia. Ese tipo de libertad estabiliza la jornada espiritual.

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

Desde el punto de vista del amor divino, el dolor puede ser gozo. Es una forma de sacrificarnos totalmente por el bien del Amado. No pone fin al dolor, pero adquiere una cualidad diferente que la del dolor común y esa cualidad nace del amor divino. Encuentra en el dolor una forma de expresión de su amor en una forma tan absoluta, que no sería posible de otra manera. Jesús crucificado es la forma como Dios expresa la inmensidad de Su amor por cada uno de nosotros.

¿Puede la atracción interior hacia el recogimiento dominarlo a uno durante el día, en medio de sus ocupaciones ordinarias?

Sí. Si uno dispone del tiempo uno puede acceder a la atracción, pero sin excederse. La meta no es la parte placentera de la oración; el consuelo espiritual es la forma de ablandar las facultades y sanarlas de sus heridas. Da una perspectiva de Dios totalmente distinta de cuando se le mira exclusivamente con base en el bien y el mal, en lo correcto y lo incorrecto, en premio y castigo.

A medida que la relación íntima con Dios se va profundizando, no se debe prolongar indebidamente el tiempo de oración formal. Cuando haya deberes pendientes, se sacrificará por el momento la atracción que se sienta por el silencio interior. Pero si no hay nada urgente que hacer, no veo por qué no se pueda ceder a la atracción por cinco o diez minutos o más, si se dispone del tiempo.

¿Cómo es recibida la oración contemplativa en las órdenes religiosas de clausura, particularmente en los monasterios?

En las órdenes contemplativas debería existir un gran respeto por la expresión individual de la vida contemplativa. Dios lo llama a uno, de acuerdo a los diferentes períodos de su crecimiento espiritual, unas veces a una vida de comunidad más intensa y otras a una mayor soledad. Si se pertenece a una comunidad en donde sólo existe la una o la otra, la situación no se presta para una plena expresión de la vocación contemplativa. Hasta las mejores instituciones tienen sus limitaciones y Dios a veces puede usar situaciones restrictivas para llevar a una persona a una gran perfección; pero con el despertar general de nuestros tiempos hacia el reconocimiento de las necesidades individuales de cada uno, las comunidades deberían tener en cuenta que los contemplativos también tienen sus necesidades y

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

proporcionarles una atmósfera de apoyo y comprensión. Los mayores sufrimientos de personas contemplativas han sido causados, no por Dios, sino por los demás.

El consuelo de una experiencia espiritual que se rebosa e invade los sentidos y el cuerpo, es una fase del crecimiento en la oración contemplativa. Hay temperamentos más propensos que otros a que esto suceda y a algunos ni les sucede. Cuando es intenso, no se puede mover un músculo del cuerpo y el tiempo pasa desapercibido. La Oración Centrante le puede dar a uno una idea de esto: cuando el tiempo de oración pasa rápido, uno sabe que si hubiera profundizado un poco más, no habría tenido noción alguna del pasar del tiempo; si otra persona se hubiera acercado a tocarlo, uno se hubiera sobresaltado. Si una comunidad decide que este fenómeno es peligroso, diabólico, o imposible de sucederle a una humilde persona religiosa, entonces esa comunidad no va a servir de mucho en el desarrollo de la vida espiritual. Desafortunadamente, durante trescientos años han prevalecido estas actitudes en las comunidades religiosas, debido al clima anti-contemplativo que ha reinado. El temor a un falso misticismo condujo a extremos tales como el de la Inquisición, que consideraba sospechosos hasta los escritos de Santa Teresa y San Juan de la Cruz. Este último ha sido reconocido como uno de los exponentes más importantes de la vida mística en toda la historia de la Iglesia Católica Romana; y si este santo no pudo escapar a la sospecha de la Inquisición, ¿qué se puede esperar que le suceda a una persona religiosa común y corriente que esté teniendo experiencias que no puede expresar en palabras porque no es ni teólogo ni director espiritual?

¿Por qué ni las familias ni sus amistades logran entender a las personas contemplativas?

Una cosa es poseer la gracia de la oración contemplativa; otra es ser capaz de comunicarla. No van necesariamente juntas. A veces alguien que verdaderamente tiene la experiencia contemplativa la expresa en una forma que altera los elementos más conservadores que se encuentran alrededor. Puede suceder que se le tilde de hereje, cuando lo único que ha hecho es tratar de expresar su experiencia en forma un poco torpe.

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

Lenguaje místico y lenguaje teológico no son la misma cosa. El primero es la expresión de la intimidad de la alcoba, de amor apasionado, y por lo tanto de hipérbole y de exageración. Cuando un esposo dice que adora a su esposa, no está queriendo decir que la considera una diosa. Simplemente está tratando de expresar el *sentimiento* de amor que siente en un lenguaje que es insuficiente, a menos que use una hipérbole.

¿Cuál es la posición del Movimiento Carismático en relación con este concepto de la Oración Contemplativa?

La gran contribución que ha hecho el Movimiento Carismático es el hacer renacer en los cristianos contemporáneos que crean en la actividad dinámica del Espíritu Santo, que es fortaleza, consuelo y guía para nosotros con su infalible inspiración. Gracias a dicho Movimiento, se ha redescubierto la espontaneidad de las primeras comunidades cristianas que conocemos por San Pablo y por el libro de Hechos de los Apóstoles. Los primeros conversos se reunían en comunidades alrededor del Cristo resucitado para escuchar la palabra de Dios en las Escrituras, para celebrar la liturgia, y para ser transformados en Cristo. La presencia del Espíritu se manifestaba palpablemente en estas asambleas por medio de los dones carismáticos. El don de lenguas parece haber sido dado para darle ánimo al individuo creyente, por lo cual su uso en servicios para el público se restringió. La interpretación de lenguas, la profecía, la sanación, la enseñanza inspirada, la administración y otros dones fueron dados para las necesidades espirituales y materiales de las diversas comunidades locales. La labor continua del Espíritu, manifestada por el desarrollo de la tradición contemplativa cristiana, tiene ahora que ser integrada en el modelo de las escrituras que fue revivido por la Renovación Carismática.

Yo conozco a un hombre que se unió al Movimiento Carismático, estaba teniendo experiencias espirituales y no sabía de qué se trataba. Su párroco tampoco sabía. Este tenía contacto con una monja contemplativa de una comunidad de clausura que le dijo, "No te preocupes, lo que te sucede es típico." Ella le indicó el texto místico apropiado para que lo leyera y continuó instruyéndolo.

Los que están en el Movimiento tienen necesidad de lo que aquel hombre tuvo la suerte de recibir, o sea, la ayuda e instrucción de alguien que conocía a fondo la tradición contemplativa cristiana

Surgimiento de la Sensibilidad Espiritual

El Movimiento Carismático se dirige a la necesidad de los cristianos de hoy para una comunidad que presta apoyo y para una experiencia personal de oración. “El Bautismo en el Espíritu” posiblemente es una gracia mística pasajera, inducida por el fervor del grupo o por otros factores desconocidos. El don de lenguas es una forma rudimentaria de oración sin concepto alguno; como no sabes lo que estás diciendo, no puedes pensar en ello.

Una vez que has cantado las alabanzas a Dios, compartido oraciones con los demás, hablado en lenguas, y profetizado por unos cuantos años, adónde te diriges? Hay un sitio. Se ha llegado el momento de introducir periodos de silencio, puesto que los miembros del grupo están ahora bien preparados para trasladarse a una expresión más contemplativa de oración. Si se introdujeran más periodos silenciosos en las reuniones, el Movimiento retendría un mayor número de personas. Diferentes grupos varían de acuerdo a sus raíces y sus recursos teológicos, pero todos tienen necesidad de instrucción espiritual. Algunos carismáticos se oponen a la Oración Centrante porque creen que si no estás pensando, el demonio va a pensar por ti. La realidad es que, si estás orando en silencio interior, el demonio no puede acercarse a ti ni remotamente. Es más factible que le sugiera diversos temas a tu imaginación cuando estás haciendo meditación discursiva. Únicamente cuando estás saliendo del silencio interior y vuelves al mundo de los sentidos y el razonamiento es cuando puede meter su dedo en la masa y agitar el batido. El Movimiento Carismático tiene un gran potencial. Sin embargo, para llevar cumplir sus promesas, necesita estar abierto a la tradición contemplativa cristiana.

6

Las Formas más Sutiles de Pensamientos

Como ya vimos en el Capítulo 4, el primer tipo de pensamientos que navegan por la corriente consciente cuando uno comienza a practicar la Oración Centrante son las divagaciones de la imaginación. Pueden ser cosas que estábamos haciendo o en las cuales estábamos pensando antes de empezar la oración; o bien, un sonido del exterior, un recuerdo muy vívido, o un plan para el futuro que atraiga y capte nuestra atención. En el símil que hemos estado usando, éstos son como botes que navegan por la corriente de nuestro nivel consciente ordinario. Nuestra reacción normal y habitual sería, “¿qué es esto? ¿Qué querrá decir?” En lugar de hacer esto, se retorna muy sosegadamente a la palabra sagrada, dejando atrás un pensamiento en particular para dirigirse hacia la atención a Dios que dicha palabra afirma. Y se deja pasar el bote. Cuando aparezca otro bote, también se deja pasar. Si llega toda una flota mercante, igualmente se deja pasar.

Al comienzo esto puede resultar tedioso porque vas a querer estar en quietud. Poco a poco irás desarrollando la habilidad de que tu atención se divida y te permita darte cuenta de los pensamientos superficiales y al mismo tiempo, darte cuenta de una presencia inconfundible que misteriosamente te atrae. Es una atención más profunda, estás atento a lo espiritual. Te das cuenta de que los dos niveles de consciencia están ambos presentes. Desarrollar esa atención profunda es más importante que preocuparse por lo superficial. Con el tiempo dejarás de sentir atracción alguna por lo que sucede en la superficie.

Como vimos en el Capítulo 5, el segundo tipo de pensamientos que aparece en la corriente de la consciencia podríamos compararlo con un bote muy llamativo que capta tu atención y te hace desear embarcarte en él. Si cedes a esa inclinación y te montas en el bote, vas a movilizarte río abajo. En cierta forma te has identificado con ese pensamiento. Al retornar a la palabra sagrada estás reafirmando tu intención original de abrirte a la Presencia Divina. La palabra sagrada puede ser el medio para liberarte de la tendencia

Las Formas Más Sutiles de Pensamientos

de adherirte a un pensamiento atractivo. Si te sientes "capturado" o a punta de estarlo, de inmediato déjalo ir, pero siempre con un movimiento interior de gran suavidad. Cualquier cosa que pienses de cómo resistir un pensamiento, es en sí otro pensamiento. Es más, viene a ser un pensamiento que tiene una carga emotiva y cuando un pensamiento tiene una carga emotiva impide la disposición básica que estás cultivando, que es fijar toda tu amorosa atención a Su Presencia.

Así pues, deja ir todo pensamiento y cuando te asalte la tentación de seguir el curso de uno de ellos, regresa a la palabra sagrada. Haz esto con la misma suavidad con que una gota de rocío cae sobre una hoja del césped. Si permites que te altere el ser sacado de las aguas silenciosas que estabas disfrutando, la corriente te llevará río abajo.

Cuando comienzas a sosegar y a disfrutar de una cierta paz, no sientes deseos de pensar en nada. Sólo quieres estar quieto. Entonces te asalta otro tipo de pensamiento: Podría ser una gran claridad en cuanto a tu travesía espiritual o un gran descubrimiento psicológico relacionado con tu pasado. O has estado teniendo un problema con un miembro de tu familia y de repente se te ocurre la forma de resolverlo. O viene a tu mente la mejor manera de convertir a tus amigos. Naturalmente, cuando salgas de la oración, te vas a dar cuenta de que esas ideas tan brillantes fueron bastante ridículas. Te parecieron maravillosas en la oscuridad de las profundas aguas del silencio, pero a la luz del día te das cuenta de que eran carnadas para que mordieras y te salieras de tu paz y quietud interior.

Repito, es posible que sientas el deseo abrumador de rezar por alguien. Es muy importante rezar por los demás, pero éste no es el momento, porque cualquier esfuerzo que hagas en este punto es contraproducente. Esta es la oportunidad para que Dios te hable a ti y sería como que interrumpieras a alguien que te está confiando un secreto. Tú muy bien sabes qué se siente cuando estás tratando de decirle a un amigo algo importante y a cada rato te interrumpe para comunicarte sus propias ideas. En esta oración estás escuchando a Dios, escuchando su silencio, que es el primer lenguaje de Dios. Tu única actividad es la atención que le ofreces a Dios, ya sea implícitamente al dejar ir todo pensamiento que aparezca o bien explícitamente al retornar a la palabra sagrada.

Los predicadores y teólogos que tratan de practicar la oración contemplativa tienen un problema muy especial y es con los pensamientos

Las Formas Más Sutiles de Pensamientos

devotos. Apenas entran en la quietud, les viene una inspiración brillante, increíble. Un problema teológico que han estado tratando de desenmarañar por muchos años, repentinamente lo ven tan claro como el cristal. La tendencia será pensar, "Debo reflexionar sobre esto un segundo para que no se me vaya a olvidar." Ese es el fin de su silencio interior. Cuando terminen la oración, ni se acordarán de cuál fue esa idea brillante.

Cuando uno está en una quietud profunda, es muy susceptible a que el intelecto tenga ideas brillantes, pero la mayoría de las veces son simplemente una ilusión. A nuestra naturaleza humana no le gusta estar delante de Dios con las manos vacías. Si estás progresando en esta oración, serás víctima de tentaciones por demonios celosos que ven que estás avanzando y tratan de atajarte. Con el fin de parar tu progreso, empiezan a bambolear una apetitosa carnada frente a tu imaginación. Al igual que un pececito que nada en aguas profundas, estás disfrutando el sentirte rodeado por Dios por todos lados, cuando ves aparecer la carnada que va bajando a tu espacio lleno de paz. La muerdes y vas ¡fuera!

Puede no ser fácil para ti convencerte del valor del silencio interior. Pero si vas a practicar la Oración Centrante, la única forma de lograrlo es ignorando todo pensamiento. Deja que sea un momento de silencio interior y nada más. Si Dios quiere comunicarte algo en una serie de palabras sucesivas, lo podrá hacer durante las otras veintitrés horas del día. Le va a causar más agrado que estuviste dispuesto a escucharlo en Su silencio. Recuerda que en esta oración Dios no le está hablando a tus oídos, tus emociones, tu cabeza o ni aun a tu corazón, sino a tu espíritu, a tu ser interior más profundo. Ninguno de los elementos humanos está equipado para oír o entender este lenguaje. Es una especie de unción y los frutos de esa unción aparecerán más tarde en forma indirecta: en tu calma, en tu paz, en tu disposición de entregarte a Dios en todo lo que suceda. Esa es la razón por la cual el silencio interior es mejor que cualquier revelación. También ayuda a allanar el camino, ya que la fe pura es el camino más infalible y derecho hacia Dios. La naturaleza humana quiere recordar experiencias espirituales de cualquier tipo para poder entenderlas o para explicarlas a los demás. El acordarse de estas experiencias espirituales es bueno hasta cierto punto, siempre teniendo en cuenta que son menos importantes que el silencio interior. No pienses en ellas durante el tiempo de oración. Si tenían un valor genuino, regresarán a ti. Cuanto más sea tu silencio interior, tanto más

profundamente Dios trabajará contigo sin que te das cuenta. La fe pura consciente y se le rinde al Misterio Máximo tal como Él es; no como tú te lo imaginas o como alguien te ha comentado que es, sino como en realidad es. El nivel de la fe pura es para Dios el mejor medio de comunicarse con nosotros. Es un nivel que no está al alcance de nuestras facultades psíquicas porque es demasiado profundo y Dios es incomprensible para éstas. No podemos darle un nombre que sea adecuado; no podemos conocerlo con nuestra limitada mente; sólo podemos llegar a conocerlo en nuestro amor. Eso es lo que algunos escritores místicos han llamado *el no saber*. Lo llegamos a conocer cuando *ya no* lo conocemos en la forma en que lo *conocíamos* hasta ahora. Las visiones, los éxtasis y las locuciones son como la decoración en un bizcocho. La sustancia del camino está en la fe pura. Hay un tipo de pensamiento especial que nos asalta cuando la psiquis ordinaria se encuentra quieta. Si sabes algo de cómo se hace el vino, sabrás que una vez que el nuevo vino se ha separado de la sedimentación, se vierte en un barril y se le agrega una sustancia refinadora. Es un líquido que forma una película muy fina a través del barril y gradualmente se va sumergiendo hasta llegar al fondo en el curso de dos o tres meses, arrastrando consigo todos los cuerpos extraños que el vino pueda contener. Lo que le está sucediendo a tu psiquis en la Oración Centrante es algo similar. La palabra sagrada es el refinador y el silencio al cual te atrae, es el proceso que trae claridad a tu consciencia para luego resonar con valores espirituales e irradiar la presencia de Dios cuando tu consciencia está clara.

Hay una percepción súbita en la Oración Centrante. Es un camino hacia el redescubrimiento de la simpleza de la niñez. Cuando un bebe comienza a percatarse de lo que le rodea, se deleita más en el de *poder ver*, que en lo *que ve* alrededor suyo.

En una ocasión oí la historia de una niñita de padres muy adinerados a quien le fascinaba jugar con las joyas de la madre. Cuando la madre no se encontraba y el aya se distraía y no llegaba a tiempo para impedirlo, le gustaba reunir los diamantes de su madre y tirarlos por la taza del inodoro. Se fascinaba oyendo el chapoteo que hacían aquellos bellísimos diamantes al caer en el agua. Cuando llegó a ser mayorcita, aprendió a jalar la palanca del inodoro y lo hacía a menudo. Todos los que vivían en esa casa se tiraban los

cabellos desesperadamente, preguntándose cómo harían para curar este terrible hábito que había adquirido la niña. Esta no tenía el más mínimo interés en el valor de las joyas, aunque su madre, por supuesto, sabía que eran valiosísimas. La niña simplemente disfrutaba la experiencia de ese momento, el destello de los relucientes diamantes al caer en el agua.

Al pasar de los años es importante que desarrollemos nuestro juicio analítico, pero sin perder el disfrute de la realidad como es y apreciar el valor de lo que es *ser* y lo que es *hacer*. En el Evangelio Jesús nos invita a que seamos como niños pequeños, que imitemos su inocencia, confianza y contacto directo con la realidad. No nos invita, como es de suponerse, a su comportamiento infantil con sus rabietas. Si nuestra escala de valores no nos permite disfrutar algo sin antes ponerle un precio, nos estamos perdiendo de gran parte de lo que es la belleza de la vida.

Cuando esta escala de valores se introduce en los predios de la oración, no podemos disfrutar a Dios, porque tan pronto comenzamos a disfrutarlo, viene la reflexión, "¡qué bien, estoy disfrutando de Dios!" Estamos tomando una fotografía de la experiencia. Cada reflexión es una especie de fotografía de la realidad; no es la experiencia original, sino un comentario sobre la misma. Así como una fotografía es tan sólo una aproximación a la realidad, de la misma manera cada reflexión nos detiene un paso antes de la experiencia como realmente es. Si tan sólo lográsemos, cuando experimentamos la presencia de Dios, no *pensar* en ella, podríamos quedarnos descansando en ella por un largo rato. Desafortunadamente somos seres hambrientos en lo que se refiere a cosas espirituales y nos aferramos a los consuelos espirituales como si de ello dependiesen nuestras vidas. Es precisamente esa actitud posesiva la que nos impide disfrutar la simpleza del deleite infantil de la experiencia.

Durante la Oración Centrante deberíamos ignorar, hasta donde nos sea posible, nuestras experiencias psicológicas y dejar que se presenten. Si estás sintiendo paz, fabuloso; no pienses en ello. Continúa en paz y disfrútala sin reflexionar en ella. Cuanto más profunda sea la experiencia que tengas de Dios, tanto menos será lo que puedes decir de ella. Cuando tratas de expresarla en un concepto, estás usando tu memoria, tu imaginación y tu razón - ninguna de las cuales está en proporción alguna con la profundidad y proximidad inminente de la unión divina. Lo más sensato aquí es asumir la

actitud de un niño; no tienes que *hacer* nada, sólo descansar en los brazos de Dios. Es un ejercicio de *ser*, *más* que de *hacer*. Probablemente podrás llegar a lo que quieres con mayor efectividad y gozo. Gran parte del tiempo estamos funcionando con cilindros que no tienen aceite o que están oxidados y la mayoría de los días nuestra capacidad de *dar* se ha desgastado cuando llega el mediodía. Al recibir el poder del Espíritu por medio de la Oración Centrante, aumentará tu capacidad de seguir dando todo el día. Podrás ajustarte a circunstancias difíciles y vivir con situaciones difíciles de manejar.

El tercer grupo de pensamientos es el que te impide, si lo permites, entrar en tu propio espacio profundo. Es esa la razón por la cual debes ignorar un pensamiento, sin importar cuán atractivo aparente ser o cuántos problemas parezca poder resolver. Siempre tendrás tiempo más adelante en el curso del día a dedicarle tiempo a ideas brillantes y seguramente será bien fructífero hacerlo. En esta oración estamos cultivando la pureza de la motivación y la motivación es el todo en la ruta cristiana. Cuando no hay obstáculos dentro de nosotros para recibir la luz, ésta, que brilla siempre, nos iluminará. En tanto que estemos bajo la influencia del *Falso Yo* y sus viajes egocéntricos, es como si tuviésemos las cortinas cerradas y no pudiera entrar la luz. Desafortunadamente, este *falso yo* no se declara vencido cuando se lo pedimos. No podemos ordenarle, "Bien ¡se acabó!", y esperar que desaparezca. El *falso yo* es extremadamente sutil. Sin la ayuda de Dios, no podríamos jamás liberarnos de él, además de que las pruebas que siempre encontramos en el camino, sin ese soporte, nos aplastarían.

La actitud que más refuerza al *falso yo* es nuestro instinto de posesión, que se extiende a nuestros propios pensamientos y sentimientos. Este instinto tiene que disminuir. La mayoría de nosotros estamos hambrientos por una experiencia espiritual y cuando ésta llega, todo nuestro ser la desea, siendo ésta la razón por la cual al comienzo no podemos sustraernos a ese deseo. A medida que aprendemos por amarga experiencia que este querer apoderarnos de una experiencia espiritual nos saca a la orilla del río, nos damos cuenta que éste, no es el modo correcto de hacerlo. Si podemos desapegarnos de nuestra actitud de aferramiento hacia esta paz interior, nos moveremos hacia una alegría refinada y una liberación interior que ya no va a preocuparse tanto de una experiencia espiritual. Podemos recibir todo tipo de consuelos divinos siempre y cuando no tratemos de

Las Formas Más Sutiles de Pensamiento

posesionarnos de ellos. Tan pronto lo hagamos, se desvanecen. Debemos aceptar a Dios tal como es, sin tratar de apoderarnos de El. Lo que sea que experimentemos de Dios, debe dejarse pasar al igual que cualquier otro pensamiento que venga deslizándose por la corriente de nuestro nivel consciente. Una vez que nos convencemos de que nuestro destino está más allá de cualquier experiencia espiritual, aceptamos que es inútil aferrarse a algo a lo largo del camino. Entonces no nos sentaremos bajo una palmera en un oasis del camino. Un oasis es muy refrescante, pero no es el propósito de un viaje. Si seguimos andando, así tropecemos o caminemos de rodillas, llegaremos finalmente a la libertad interior y gozo, que es el fruto maduro de la docilidad que trae el Espíritu. Ese tercer tipo de pensamiento ocurre cuando entramos en profunda paz interior y la inclinación de aprehender ideas brillantes que aparezcan nos seduce y salimos de la quieta profundidad. La palabra sagrada no es una mantra propiamente dicha; no la repetimos constantemente hasta que taladre nuestro subconsciente; es más bien una condición, una atmósfera que establecemos y que nos permite rendirnos completamente a la fuerza atractiva de la Divina Presencia dentro de nosotros. El consuelo espiritual es una irradiación de esa Presencia, pero no es en sí la Presencia misma. No podemos ver a Dios en esta vida y continuar viviendo; conocerlo en forma directa es de lo que disfrutaremos en la próxima vida.

La manera más aproximada de conocerlo en esta vida es por medio de la fe pura, que va más allá de pensar, sentir y reflexionar. Esta fe pura se experimenta mucho mejor cuando no se ha tenido ninguna experiencia psicológica de Dios. Dios está más allá de experiencias sensoriales o conceptuales y el estado de fe pura, más allá de cualquier cosa que podamos imaginar. Simplemente miramos a nuestro derredor y nos damos cuenta de que la Presencia Divina está en todo. Simplemente *es*. Nos hemos *abierto* suficientemente para saber lo que es, aun sin poder *decir lo* que es.

El cuarto grupo de pensamientos también ocurre cuando nos hallamos en lo más profundo de una paz general, habiendo vaciado todo pensamiento e imagen. Una misteriosa plenitud, lo que Pseudo Dionisio llama “oscuridad luminosa”, parece rodearnos y penetrar nuestra consciencia. Disfrutamos la calma profunda a pesar de estar medio conscientes de que fluyen pensamientos indeseables. Nos incomodan en forma especial porque sabemos que si uno de ellos capta nuestra atención, saldremos disparados de

dicha paz. Ni siquiera queremos retornar a la palabra sagrada. Lo único que deseamos es sentirnos bañados en la luz y el amor que parecen estar ungiendo lo más íntimo de nuestro ser con tanta ternura. Es como si Dios hubiera depositado un gran beso en medio de nuestro espíritu y que todas las heridas, dudas y sentimientos de culpabilidad hubiesen sido sanados en un mismo instante. La experiencia de sentirse amado por el Misterio Máximo hace que se desvanezcan todos los temores. Nos convencemos de que todos los errores y todos los pecados que hemos cometido han sido completamente perdonados y olvidados.

Entre tanto y metiéndose en ese silencio, en ese estado de no pensar, no reflexionar y disfrutar de una paz inefable, se cuele el pensamiento: "¡Por fin estoy llegando a algún lado!", o "Esta paz es algo maravilloso!" o bien, "Si tan sólo pudiera tomarme un segundo para recordar cómo fue que llegué a este espacio para poder retornar a él mañana sin demoras." Sales como un rayo y aterrizas en la orilla. Entonces te preguntas, "¡Dios mío! ¿Qué hice mal?"



¿De qué manera dejas que Dios actúe en esta oración?

Es difícil dejar actuar a Dios en todas las circunstancias. Desapegarse y no reflexionar en lo que estás haciendo es la forma correcta de comportarte durante esta oración. El método no consiste en cómo te sientas o en el tiempo que le dediques, sino en la forma en que manejas los pensamientos que surjan. Creo que podría decirse que el punto esencial de todas las grandes disciplinas espirituales que las grandes religiones del mundo han desarrollado, es el de dejar ir los pensamientos. Todo lo demás es secundario. La meta es que uno logre integrar y unificar los varios niveles de su propio ser y entregarle ese ser integrado y unificado a Dios.

¿En algún momento de la Oración Centrante te das cuenta de la presencia de Dios o es sólo después que sabes que Dios estaba allí? ¿Y cómo es posible darse cuenta de algo y no tener una reflexión sobre lo mismo?

Uno puede estar consciente de la presencia inconfundible de Dios y no entrar en una reflexión específica sobre ésta. Esta forma de percepción pura se debe a la proximidad inmediata de la experiencia. Por nuestro entrenamiento y educación estamos programados y educados para reflexionar. Pero uno puede estar tan absorto en una experiencia que no reflexiona. ¿Alguna vez has disfrutado algo a tal extremo que no te dio tiempo para pensar en lo que estabas disfrutando?

Sí, pero supongo que uno sentiría gozo.

Por supuesto, pero no pienses en lo que sientes. Si lo haces, estás reduciendo la experiencia a algo que tu intelecto pueda entender y a Dios no lo puedes entender. La percepción de Dios está saturada de una mezcla de asombro, reverencia, amor y deleite.

Hemos sido creados para ser felices y no tiene nada de malo tratar. Desafortunadamente la mayoría de nosotros hemos sido privados de felicidad a tal extremo que cuando aparece, nos esforzamos en apoderarnos de ella como si nuestra vida dependiera de ello. Allí está el error. La mejor manera de recibir es regalándolo. Si le devuelves todo a Dios, siempre estarás abierto, y cuando estás totalmente abierto, habrá espacio para Dios.

La experiencia de Dios por lo general se presenta como algo que te parece haber experimentado anteriormente. Dios está tan perfectamente adaptado a nosotros, que cualquier experiencia Suya produce una sensación de plenitud y bienestar. Es como si lo que nos hacía falta fuera restaurado en forma misteriosa. Es una experiencia que inspira confianza, paz, gozo y reverencia al mismo tiempo.

Como es natural, inmediatamente nos viene la pregunta: "¡Esto es fabuloso! ¿Cómo hago para conservarlo?" Es la reacción humana natural. Pero la experiencia nos enseña que eso es lo peor que se puede hacer. Esa tendencia innata de retener y de poseer es el obstáculo más grande para la unión con Dios. La razón por la cual somos posesivos es porque nos sentimos separados de Dios. Esa sensación de separación es nuestra experiencia psicológica ordinaria en nuestra condición humana. Esta aprehensión equivocada es la causa de que busquemos en todos los senderos imaginables a ver si lo encontramos cuando está debajo de nuestras narices. Lo que sucede es que no sabemos cómo percibirlo. Como está faltando la seguridad

que deberíamos poseer de que somos seres unidos a Dios, extendemos los brazos para reforzar nuestra frágil auto imagen, cualquier símbolo de poder o posesión. Cuando retornamos a Dios, damos reversa en esa ruta y dejamos ir todo lo que deseamos poseer. Como no hay nada más deseable y que nos deleite más que la sensación de que Dios está presente, ése será otro pensamiento que también debemos estar dispuestos a dejar ir.

Tratar de aferrarse a la presencia de Dios es como tratar de agarrar el aire, del cual no puedes cortar un pedazo y guardarlo en un cajón de tu escritorio. De la misma manera, no podrás cortar un trozo de la presencia de Dios y esconderla en el closet o guardarlo en la refrigeradora hasta el próximo período de oración. Esta oración es un ejercicio para dejar ir todo, incluyendo tu propia identidad. Con eso no se quiere implicar que no se usen las cosas buenas en este mundo, sino que se refiere a las adicciones o cosas a las cuales nos aferramos y que reducen el flujo libre de la gracia de Dios y nos impiden disfrutar de Su Presencia.

¿Continuarán asaltándonos los pensamientos todo el tiempo? Siento que puedo mantener la sensación de paz por un lapso de tiempo, pero luego me arrollan de nuevo los pensamientos. ¿Es así como sucederá siempre?

Entrar y salir de esa paz es normal en cada período de oración, pero podrán presentarse ocasiones en que se disfrute de paz uniformemente todo el tiempo. Si esto sucede, descubrirás que la próxima vez que ores, te asaltarán lo que los pilotos de avión llaman "turbulencias," en este caso pensamientos que te causarán bastante desasosiego y movimiento interior persistente. Esto no es un desastre, sino algo que tenemos que aceptar. El alternar entre paz y un torrente de pensamientos es una parte importante del proceso. Podría decirse que son las dos caras de una misma moneda.

Recuerden por favor, que el método de centrarse en la oración es tan sólo una forma de orar y que no excluye otras formas de orar a otra hora. Tomemos el ejemplo de la escalera de Jacob en el Viejo Testamento. Después de haber tenido una visión de Dios, durante la cual se la pasó toda la noche luchando con el ángel del Señor, Jacobo se quedó dormido. Vio entonces una escalera que ascendía desde la tierra hasta el cielo, por la cual

Las Formas Más Sutiles de Pensamiento

los ángeles subían y bajaban. La escalera representa los diferentes niveles de consciencia o de fe. Debemos comunicarnos con Dios en todos los niveles de nuestro ser, con nuestros labios, nuestros cuerpos, nuestras imaginaciones, nuestras emociones, nuestras mentes, nuestras facultades intuitivas y nuestro silencio. La Oración Centrante es tan sólo un escalón en esa escalera. Es la manera de brindarle a Dios la oportunidad de hablarnos. Aun cuando nuestras charlas espontáneas con Dios son buenas, existe un nivel que es aún mejor. Al igual que en las relaciones humanas, existe un nivel que es el de conversar. Pero a medida que la amistad se vuelve más íntima, se desarrolla el nivel de comunión de almas, en donde las dos personas se pueden sentar una al lado de la otra sin decir nada. ¿Acaso quiere decir que no están disfrutando plenamente compartir su relación, sólo porque no están hablando? Obviamente hay diferentes formas y diferentes niveles de expresar una relación, tanto con otra persona como con Dios. Claramente Dios trata a cada uno de nosotros en forma personal. Esta oración le agrega una dimensión a nuestra relación con Dios, que es más íntima que los otros niveles. La oración vocal no es que sea inadecuada, sino que no es la única, ni la más profunda de orar.

¿Es posible que la persona que practique la oración contemplativa por largos períodos de tiempo cada día desarrolle algún tipo de enfermedad?

Si dispusieras de mucho tiempo para orar y estuvieras atravesando una época que fuera particularmente consoladora, la oración podría llegarte a producir tanto deleite que te sentirías inclinado a prolongarla lo más posible. Pero recuerda, el ser consolado no es el objetivo de la Oración Centrante. Teresa de Ávila se burlaba de algunas monjas en su comunidad que practicaban la oración contemplativa tanto, que se enfermaban. Lo que probablemente sucedía era que por permanecer en silencio interior durante siete u ocho horas diarias o más, sus sentidos se sustraían de tal manera de las ocupaciones ordinarias, que las llevaba a experimentar lo que hoy día llamamos privación sensorial. Cuando permanecemos durante mucho tiempo en total silencio, disminuye el metabolismo, lo cual hace que el flujo de sangre al cerebro también disminuya. Eso es lo indicado en un retiro, cuya duración es por un tiempo limitado, pero si continuas con esto,

día tras día, por meses o años puedes llegarte a enajenar de la realidad. Si vas a observar esta práctica por más de una semana, necesitas supervisión. Todo en la vida hay que hacerlo con discreción. Por lo general todo el mundo la usa exageradamente para asegurarse de no hacer nada que perjudique su salud, pero hay algunos que abusan y alguien debe restringirlos.

¿Tiene algún valor prolongar el tiempo de la Oración Centrante o hacerla más de dos veces al día como te propones?

Cuando se hace esta oración más de dos veces al día, esto puede acelerar el proceso de auto-conocimiento, lo cual te puede revelar cosas de tu pasado que anteriormente no habías confrontado ni reconocido. El progreso en la Oración Centrante es un proceso de liberación de todo lo que nos impide ser completamente honestos para con nosotros mismos. El alargar el tiempo de la Oración Centrante, puede aumentar tu confianza en Dios, a la vez que te permite enfrentarte con la verdad con respecto a ti mismo. Sólo en la presencia de alguien en quien confías puedes hacerle frente a quien tú eres. Si tienes tu confianza puesta en Dios, sabes muy bien que no importa lo que hayas hecho o dejado de hacer, te va a seguir amando. Es más, Dios siempre supo que tu carácter tenía un lado oscuro y ahora te está permitiendo compartir el secreto como lo hacen dos amigos en una confidencia. Los descubrimientos de auto-conocimiento en lugar de alterarte, te hacen sentir liberado. Te llevan al punto donde puedes preguntarte, "¿Para qué pensar en mí?" Es entonces cuando puedes pensar cuán maravilloso es Dios y no te importa lo que pueda sucederte a ti.

Parece una paradoja que en cierto momento de la oración te das cuenta de que no estás pensando; ¿qué se hace entonces?

Si verdaderamente no estás pensando, entonces no puede existir el pensamiento de que no estás pensando. Claro está que eventualmente serás lanzado fuera de ese delicioso silencio y tu mente comenzará de nuevo a divagar.

Las Formas Más Sutiles de Pensamiento

Yo sé cuándo usar la palabra sagrada, pero no sé cuándo no usarla.

Hay un estado en donde no se piensa y allí es adonde queremos ir. Es algo elusivo debido a nuestra tendencia indomable de reflexionar. Esta tendencia innata de estar consciente de uno mismo es el último fortín de la autonomía. San Antonio de Egipto se hizo famoso por su dicho: "La oración perfecta es no saber que estás orando." Lo que yo acabo de describir es ese estado mental al que se refiere Antonio. En la oración perfecta, el Espíritu Santo es el que ora en ti. La entrega incondicional del Falso Yo a Dios es la muerte del mismo. Esta es la experiencia que Jesús trató de explicarle a Nicodemo cuando le dijo, "Tienes que volver a nacer." (Jn. 3:3) Uno tiene que morir para poder nacer de nuevo. La respuesta de Nicodemo fue, "¿Cómo puede alguien regresar al vientre materno?" y Jesús concluyó, "El viento sopla cuando quiere y tú no sabes de dónde viene ni adónde va. Así sucede con todo el que nace del Espíritu." En otras palabras, el ser inducido por el Espíritu es una forma totalmente nueva de existir en el mundo.

Yo he estado haciendo la Oración Centrante por más de un año, pero me he aferrado a la palabra sagrada como uno que se está ahogando se ase de un neumático flotante. En uno de los periodos de oración en el día de hoy, me pareció que el neumático me estaba estorbando y me deshice de él. Me parece que tal vez di un paso adelante.

Definitivamente, deshazte de tu salvavidas, que estaba preservando la existencia equivocada. El Falso Yo debe morir si has de nacer de nuevo y vivir en el Espíritu.

Al avanzar en la oración, ¿uno necesitará más dirección espiritual?

Hay ocasiones en que la dirección espiritual puede ser de gran ayuda por el aliento y apoyo que ofrece. En la Oración Centrante, de vez en cuando te verás atrapado por un temporal. Al penetrar más a fondo en el subconsciente por medio del silencio interior, es posible que tropieces con algo así como un pozo de petróleo y saldrá disparado un chorro de sustancia desconocida. Los periodos de turbulencia pueden prolongarse a veces por meses y hasta por años. Estos son los que San Juan de la Cruz llama "las

Las Formas Más Sutiles de Pensamiento

noches oscuras." En esos momentos, uno necesita quien lo reanime. A algunos estos tiempos les resultan más insoportables que a otros y necesitarán apoyo moral, para lo cual un director espiritual puede ser de gran ayuda. Pero, ¡ajo!, un director espiritual que no haya experimentado este tipo de oración, puede causar más daño que provecho.

A veces lo único que tienes que hacer es esperar pacientemente y no descorazonarte. Cuando se seque tu pozo de petróleo, te moverás a una nueva profundidad. Otra buena comparación sería con un ascensor que se queda estancado entre dos pisos. Tienes que esperar pacientemente hasta que de alguna manera quede eliminado el obstáculo que haya causado el problema.

El director espiritual debería ser una persona que tenga suficiente experiencia como para darse cuenta con un cierto grado de certeza en qué trecho de tu camino espiritual te encuentras. El director por lo general puede discernir esto al observar la clase de vida que esas personas están viviendo. Si en forma obvia están buscando a Dios pero tienen problemas que les hacen pensar que son los peores pecadores que jamás existieron, el director tiene que tener suficiente conocimiento como para decir, "Olvídate. ¡Eres la persona más afortunada del mundo!" Cuando estás en la noche oscura de tu purificación, eres el peor juez de tu propio caso. Una de las pruebas que puedes esperar es no poder encontrar a alguien que te pueda ayudar. Y puede ser Dios mismo quien lo dispone así, para obligarte a que pongas toda tu confianza en El.

La Descarga del Subconsciente

Hay un quinto tipo de pensamiento: el que se origina cuando a través de la práctica regular de la Oración Centrante se pone en movimiento la dinámica de la purificación interior. Esta dinámica es una especie de psicoterapia divina, diseñada orgánicamente para cada uno, para purificar el inconsciente y liberarnos de los obstáculos que impiden el libre flujo de la gracia santificante en nuestros cuerpos, emociones y mentes.

Parece estar aumentando la evidencia empírica de las consecuencias de aquellas experiencias de nuestra más tierna infancia que hayan sido emotivas y traumatizantes; éstas están almacenadas en nuestros cuerpos y sistemas nerviosos y se manifiestan en forma de tensión, ansiedad y variados mecanismos de defensa. No es posible deshacerse de ellos por medio del descanso y sueño normales, pero en el silencio interior y el profundo descanso que éste trae a todo el organismo, estos bloques emocionales comienzan a ablandarse y entonces el organismo humano, con su capacidad natural de deshacerse de lo que le esté haciendo daño, comienza a evacuarlos. Tanto la psiquis como el cuerpo saben evacuar todo lo dañino para su salud. El residuo emotivo que está sepultado en nuestro subconsciente surge durante la oración en forma de pensamientos que llevan en sí cierta urgencia, energía y carga emocional. Generalmente no tienes idea de dónde provienen; sólo reconocerás una infinidad de pensamientos y una sensación vaga, o aguda, que te produce incomodidad. Simplemente se aceptan y no se pelea con ellos; es la mejor forma de deshacerse de ellos.

A medida que la profunda paz que fluye de la Oración Centrante diluye nuestros bloques emocionales, surgen y se multiplican cosas bien reveladoras sobre la parte oscura de nuestra personalidad. Nos deleitamos imaginándonos que hacemos el bien a nuestros familiares, amigos y compañeros profesionales o de oficina por la más noble de las razones, pero cuando el dinamismo de que hablábamos comienza a funcionar dentro de nosotros, nuestra supuesta intención bondadosa empieza a semejar una pila de ropa sucia. Nos damos cuenta de que no somos tan generosos como creíamos. Esto sucede porque la luz divina alumbra brillantemente nuestros

corazones. El amor divino, por su misma naturaleza, nos va a echar en cara nuestro egoísmo innato.

Supongamos que nos encontramos en la penumbra de una habitación con poca luz. El sitio parece estar bastante aseado. Encendemos entonces cien bombillas de mil Kw. cada una y examinamos todo con una lupa. El sitio entero parecerá ponerse en movimiento con un sinnúmero de insectos y animalitos fantásticos que antes no veíamos. Sería difícil permanecer allí. Así sucede con nuestro interior. Cuando Dios sube el voltaje, nuestra motivación empieza a asumir un carácter totalmente diferente y le pediremos con gran sinceridad que tenga piedad de nosotros y que nos perdone. Es por esa razón que es tan importante depositar toda nuestra confianza en Dios; si no la tenemos, es muy posible que salgamos corriendo o digamos: "Tiene que existir una manera mejor que ésta de llegar al cielo."

El auto-conocimiento, según la tradición ascética cristiana, es el enfoque interior de nuestra motivación oculta, de las necesidades y de las exigencias que están reverberando dentro de nosotros e influenciando nuestra forma de pensar, sentir y actuar sin que ni siquiera nos demos cuenta. Cuando te sustraes de tu flujo ordinario de pensamientos superficiales día tras día, vas a tener una perspectiva más clara de tu motivación y vas a comenzar a ver que las escalas de valores por las cuales has vivido están basadas en actitudes establecidas antes del uso de razón, que nunca has confrontado en su totalidad y con toda sinceridad. Todos tenemos tendencias neuróticas. Cuando practicas la oración contemplativa con regularidad, tus recursos naturales para obtener salud psíquica empiezan a revivir y ves claramente que el Falso Yo con su escala de valores está echando a perder tu vida. Los programas emocionales de tu primera niñez que estaban sepultados a nivel subconsciente, comienzan a aparecer con gran agudeza y claridad en el nivel consciente.

Si existen en tu psiquis obstáculos para abrirte a Dios, el amor divino comienza a mostrártelos. A medida que te liberas de ellos, te hallarás cada vez más en la presencia de Dios y la disfrutarás. El dinamismo interior de la oración contemplativa te conduce naturalmente a la transformación de toda tu personalidad. Su propósito no se limita a mejorar tu moralidad. Lo que trae consigo es un cambio en tu manera de percibir y responder a la realidad, un proceso que requiere que cambie la estructura de tu consciencia.

A medida que vas experimentando la tranquilidad que nace de la paz interior, va aumentando tu valor para enfrentarte con la parte oscura de tu personalidad y para aceptarte tal como eres. Así como el ser tiene el increíble potencial de llegar a ser divino, así también debe reconocer la evolución histórica de su naturaleza cuyo punto de partida se basó en formas inferiores de consciencia. Existe una tendencia en el ser humano de extenderse para hallar más vida, más felicidad, más unión con Dios; pero también lleva en sí tendencias de autodestrucción que quieren regresar al comportamiento inconsciente e instintivo de la bestia. Aun cuando sabemos muy bien que esa regresión no nos va a proporcionar felicidad, ese aspecto de nuestra personalidad está siempre asechándonos. El Arzobispo Fulton Sheen tenía un dicho, "El barbarismo no es que se haya quedado atrás sino debajo de nosotros." En otras palabras, la violencia y otros impulsos instintivos son semillas que si no se subyugan, pueden desarrollarse y convertirse en todo tipo de maldad.

Tenemos que reconciliarnos con estas tendencias para que la plenitud de la gracia pueda fluir a través de nosotros. La Oración Centrante fomenta la sanación de nuestras heridas. En el psicoanálisis el paciente revive experiencias traumáticas de su pasado y al hacerlo, las integra en un patrón de vida saneado. Si continuas fielmente con la práctica de la Oración Centrante, estas heridas psíquicas sanarán sin volverte a traumatizar. Después de haber estado haciendo la oración por algunos meses, vas a experimentar el surgimiento de ciertos pensamientos muy fuertes y con una gran carga emocional. Normalmente éstos, nos revelan alguna experiencia en tus primeros años o algún problema sin resolver en tu vida presente. Simplemente surgen como pensamientos poderosos o que te hacen sentir deprimido por un tiempo. Estos pensamientos tienen un gran valor desde la perspectiva del crecimiento humano, aun cuando puedan causarte desasosiego durante todo el tiempo que estés en oración.

Cuando la descarga del inconsciente comienza en serio, muchos sienten como que están dando marcha atrás, que la Oración Centrante es algo imposible para ellos, porque todo lo que experimentan cuando empiezan a orar es una serie interminable de distracciones. Pero en realidad, no existen distracciones en la Oración Centrante a menos que tú resuelvas dejarte distraer o te levantes y no sigas orando. Por lo tanto, no importa cuantos

pensamientos te asalten. El número y la calidad de los mismos, no tienen efecto adverso alguno en la sinceridad de tu oración. Si tú estuvieras orando a nivel del intelecto, cualquier pensamiento que fuese ajeno a tus reflexiones sería sin duda una distracción. Pero recuerda que la Oración Centrante no es a nivel intelectual, sino que es tu voluntad consintiendo a la presencia de Dios en un acto de fe pura. Estás actuando desde el nivel espiritual de tu ser.

Los pensamientos con carga emocional son casi siempre la forma principal en que el inconsciente expulsa trozos de basura emocional. Así, sin tú ni siquiera darte cuenta, muchos conflictos emocionales que están sepultados en el inconsciente, afectando tus decisiones más de lo que puedes imaginarte, están siendo resueltos. A consecuencia de dicho proceso, con el tiempo te irá invadiendo una sensación de bienestar y liberación interior. Aquellos mismos pensamientos de los cuales te lamentas mientras estás en oración, son precisamente los que están liberando la psiquis del daño que se ha acumulado en tu sistema nervioso durante toda tu vida. En esta oración los pensamientos y el silencio van unidos y juegan un papel muy importante.

Comparemos lo anterior con un ejemplo un poco inadecuado pero que ayudará a entender el proceso. En una vivienda en donde no se puede siempre contar con que recojan la basura, algunos inquilinos usan el cuarto de baño para almacenar la basura. Cuando vas a darte un baño, lo primero que tienes que hacer es sacar la basura. Algo similar sucede en esta oración. Cuando nos comprometemos a emprender el camino espiritual, lo primero que el Espíritu Santo hace es sacar de en medio la basura emocional que llevamos almacenada dentro de nosotros, porque desea llenarnos completamente y transformar la totalidad de nuestro organismo corporal y mental para que sea un instrumento flexible de amor divino. Pero mientras existan obstáculos dentro de nosotros, algunos de los cuales desconocemos, Él no nos puede llenar completamente. Así es que comienza la limpieza de la tina de baño. Una forma en que hace esto, es por medio de la purificación pasiva que la dinámica de la Oración Centrante inicia.

En cierta forma, cuando hacemos la Oración Centrante, que nos pone totalmente a la disposición de Dios, le estamos pidiendo que tome en sus propias manos nuestra purificación. Requiere mucho valor el estar dispuesto a enfrentarse con el proceso de auto-conocimiento, pero es la única forma de ponernos en contacto con nuestra verdadera identidad y por último con el

La Descarga Del Subconsciente

auténtico Yo, que es la imagen de Dios en nosotros. Aun cuando sientas tedio, desasosiego, y que cualquier cosa sería mejor que estar sentado allí para que los pensamientos vengan y te ataquen, ignora esas ideas y quédate quieto. Piensa que es como estar afuera sin paraguas cuando cae un aguacero y que te estás empapando. No te servirá de nada quejarte porque no trajiste el paraguas. Lo mejor que puedes hacer es simplemente estar dispuesto a sufrir el torrencial aguacero de tus pensamientos. Piensa que te vas a empapar y disfruta de la lluvia de pensamientos.

Antes de reflexionar si un cierto período de oración va bien, de hecho es bueno. Después de la reflexión, ya no es tan bueno. Si te inundan los pensamientos y no puedes hacer nada para remediarlo, resígnate al hecho de que así es como va a ser hoy. Cuanto menos te resistas y grites, tanto más será lo que se logre. En unos cuantos días o tal vez mañana, mejorará. La capacidad de aceptar todo lo que se deslice por la corriente del consciente es una parte esencial de la disciplina de esta oración. Cultiva una actitud neutral hacia el contenido psicológico de la misma y verás que entonces no te molestarán los pensamientos. Ofrécele a Dios tu impotencia y espera pacientemente en Su presencia. Todos los pensamientos desaparecen si esperas lo suficiente.

Otro punto que merece ser recordado: algunas veces, durante el proceso de descarga, se siente el deseo de averiguar de que parte de tu psiquis procede esa sonrisa, picazón, dolor, o fuerte emoción y de establecer si viene de un período anterior de la vida. Es inútil. La naturaleza del proceso de descarga es que no enfoca ningún evento en particular. Ablanda todo lo que podría llamarse basura y el desecho psicológico sale a relucir como una especie de abono. Cuando uno bota la basura, no separa las cáscaras de huevo de las cáscaras de naranja, sino que se bota todo junto. Nadie está pidiendo que lo revises a fondo o lo trates de evaluar. Simplemente se pone en una bolsa de basura y se desecha.

Puede suceder también que se presenten dificultades externas en tu vida que estén directamente conectadas con tu crecimiento espiritual. Son otro medio que usa Dios para que llegues a conocerte mejor y desarrollar una mayor compasión hacia tu familia, tus amistades, y todos los demás.



Creo que he estado usando la palabra sagrada en la oración para resistir los pensamientos. No entiendo muy bien en qué consiste sumergirse en una emoción perturbadora sin aferrarse a la misma.

Una forma de ocuparse de un intenso desasosiego, un dolor físico, una emoción de miedo o ansiedad, que puedan surgir durante la descarga emocional, es reposar en esa sensación dolorosa por uno o dos minutos y permitir que el dolor mismo sirva de palabra sagrada en la oración. En otras palabras, una de las mejores formas de dejar ir una emoción es simplemente sentirla. Emociones dolorosas y hasta algunos dolores físicos, tienden a desintegrarse cuando se les acepta plenamente.

Otras manifestaciones de una experiencia relajante pueden ser una picazón, lágrimas, o risa. Algunas personas han soltado la carcajada en medio de la Oración Centrante. A lo mejor habían oído un chiste en el pasado que no pudieron disfrutar por el bloqueo de algún mecanismo de defensa y que finalmente, a base de su humildad y su liberación interior, entienden. También puede venir un ataque de llanto sin saber a qué se debe. Una vieja pena que nunca pudo expresarse a su debido tiempo, finalmente se siente plenamente. La Oración Centrante tiene una manera muy peculiar de resolver todos los asuntos pendientes de tu vida pasada, al permitirle a tus emociones expresarse como diversos estados de ánimo o como un nudo de pensamientos. Esta es la dinámica de la purificación. La intensidad de tu miedo, ansiedad o enojo puede que no tengan relación alguna con tu reciente experiencia y el quedarse quieto y soportarlo todo pacientemente es mucho más provechoso que las experiencias consoladoras. El propósito de la Oración Centrante *no* es sentir paz, sino la evacuación de los obstáculos inconscientes al estado permanente que reina cuando hay unión con Dios.

No es la *oración* contemplativa lo que se persigue con esta práctica, sino el *estado* contemplativo; tampoco lo son las experiencias, por más exóticas y reafirmantes que sean, sino la consciencia permanente de Dios y la noción de Su presencia que resultan de la misteriosa reestructuración del consciente. En algún momento de la vida y esto podría ocurrir en medio de la noche, en un tren subterráneo, en medio de la oración, los cambios que eran necesarios en tu psiquis o en tu sistema nervioso llegan a completarse.

Esa etapa en particular del camino espiritual se resuelve sola y ya no se presentarán los mismos problemas que tenías antes. Esa re-estructuración del consciente es el fruto de la práctica regular. Y por esa razón es que no tiene sentido tratar de dirigir la atención hacia una experiencia en particular. Tú ni siquiera puedes imaginarte un estado consciente que no has experimentado nunca, por eso es una pérdida de tiempo y de energía el tratar de imaginarlo de antemano. La práctica misma eventualmente traerá consigo un cambio en la consciencia. El suceso más importante de esta etapa del camino es el aquietamiento del sistema afectivo. Te liberas de los altibajos en tus estados de ánimo, puesto que el Falso Yo en que se basaban, finalmente ha sido desmantelado. Es entonces cuando las emociones pueden surgir en toda su pureza y sin alterarte. Esto es un alivio maravilloso de los torbellinos internos.

Cuando te sientas inquieto, agitado o afligido por alguna experiencia emocional, no existe forma mejor de emplear tu tiempo que esperando. La tentación de empujarla y apartarla de ti es enorme, cuando estás padeciendo bajo una emoción que te tiene alterado. Y sin embargo, al dirigir tu atención muy suavemente hacia esa emoción y hundirte en ella como si fuera en un buen *jacuzzi*, estás abrazando a Dios en medio de tu sentimiento. No pienses en nada; sólo siente la emoción.

Si uno hubiese sido ciego y recobrara la vista, aun las cosas más horribles serían apreciadas. En el supuesto caso de que no se hayan tenido emociones, aun la emoción más desagradable que se presentara sería bienvenida. La realidad es que no hay emociones desagradables, sino que es el Falso Yo el que las interpreta como tales. Los altibajos emotivos gradualmente se van disolviendo por medio de la total aceptación de éstos.

Para poder poner esto en práctica, primero hay que reconocer la emoción e identificarse con ella, diciendo: "Sí, estoy experimentando enojo, pánico, terror, no tengo paz." Todo sentimiento tiene su lado bueno. Como Dios es la fuente original de todo, sabemos que aun en el sentimiento de culpa, se encuentra Dios en cierto sentido. Si puedes abrazar el sentimiento negativo, cualquiera que éste sea, como si fuera Dios, te estás uniendo a Dios, porque todo lo que tiene algo de real en sí, tiene su fundamento en Dios.

El "dejar ir" o "dejar pasar" no es sólo una terminología, es algo bien sutil y de muchos matices, dependiendo de qué se esté tratando de

dejar ir. Cuando un pensamiento no lo altera a uno, dejar ir significa no prestarle atención; cuando sí lo altera, no va a desaparecer tan fácilmente, en cuyo caso tienes que "desligarte" de otra manera. Una manera de dejarlo ir es hundirte en él e identificarte con él, por amor a Dios. Esto puede ser imposible al principio, pero debe tratarse, a ver qué sucede. La disciplina principal de la Oración Centrante es la de dejar pasar todo.

Para resumir todo lo que he dicho con respecto a este quinto tipo de pensamientos, diré que la Oración Centrante es parte de una realidad mucho más grande que aquélla; es parte de un proceso completo de integración que requiere abrirse a Dios a nivel inconsciente. Esto permite que se inicie una dinámica que a veces trae paz y otras veces está cargada de pensamientos y emociones. Ambas experiencias son parte del mismo proceso de integración y sanación. Por consiguiente, cada tipo de experiencia debe aceptarse con la misma paz, gratitud, y confianza en Dios. Ambas son necesarias para completar el proceso de transformación.

Si te aflige un tropel de pensamientos, no es necesario que estés articulando la palabra sagrada claramente en tu imaginación o que estés repitiéndola en un esfuerzo frenético de estabilizar tu mente. Deberías considerarla en tu mente como si se tratara de un pensamiento de éstos que aparecen espontáneamente.

No resistas ningún pensamiento, no retengas ningún pensamiento, no reacciones con emoción a ningún pensamiento y cuando un pensamiento te atrape, regresa con mucha suavidad a tu palabra sagrada. Esa es la respuesta adecuada a cualquiera de los cinco tipos de pensamiento que aparezcan en la corriente del consciente.

Cuando salí de mi oración, encontré que había estado llorando, pero no sentía tristeza. No me percaté de estar triste en ninguna parte de mi meditación.

Puede servirte de consuelo saber que San Benito de Nursia, fundador del monaquismo occidental, lloraba casi todo el tiempo. Era su respuesta característica a la bondad de Dios. Así mismo, hay momentos en que no podemos decir nada, pensar en nada o sentir nada y la única manera de responder es soltándose en llanto al presenciar la increíble bondad de Dios.

Las lágrimas pueden ser una expresión tanto de alegría como de tristeza. También pueden ser la indicación de que unas cuantas emociones que no encuentran otra forma de expresarse se están liberando. Si en la oración brotan lágrimas, considéralas un regalo, una respuesta a la bondad de Dios, que une alegría con tristeza. El gozo puede ser tan grande que nos llega al alma y nos conmueve.

Es una buena idea no darle demasiada importancia a cualquier experiencia o revelación durante el tiempo mismo de oración. Más tarde podrás reflexionar en ello, pero si notas que brotan lágrimas, que los labios sonríen, que los ojos se contraen, que hay picazón o dolor, considéralo como un pensamiento más y simplemente déjalo ir y retorna muy sosegadamente a la palabra sagrada. Esta oración es un curso para aprender a desapegarnos y a no depender de que pensando, vamos a lograr conocer a Dios. Los obstáculos que nos impiden avanzar tienen que ser allanados de una forma u otra. Los pensamientos, estados de ánimo fluctuantes o sentimientos de depresión con duración de varios días, son medios que usa la psiquis para evacuar el material emocional de toda una vida y que está aún sin digerir. Cuando pasen, tu interior psicológico se sentirá mucho mejor. La mejor comparación es cuando sientes náuseas. Es desagradable devolver lo que se ha comido, pero después te sentirás muy bien.

Cabe aclarar que si el dolor no se quita durante todo el tiempo de oración, es posible que sea algo patológico y que necesite consulta con un médico. Pero a menudo sucede que se trata simplemente de un nudo emocional que fisiológicamente se está tratando de desenredar y toma la forma de un breve dolor, lágrimas o risa. Supongo que súbitamente han tropezado con algo en el subconsciente que antes no les pareció gracioso y que ahora han entendido y ven el chiste. Por medio de la profundización de la confianza en Dios, uno puede reconocer los recovecos oscuros de su personalidad de acuerdo con su ritmo natural propio. Un buen terapeuta jamás desenterrará recuerdos dolorosos hasta que vea que el paciente está listo para enfrentarse con ellos. Dios actúa de la misma manera. A medida que aumenta en uno la humildad y confianza, es más fácil reconocer las partes oscuras de la personalidad sin oponer tanta resistencia. Eventualmente vas a llegar al centro de tu pobreza e impotencia humanas y te sentirás contento de estar allí. Es entonces cuando eres introducido en la liberación de la acción creativa de Dios, porque ya no habrá en ti ninguna actitud

egoísta o posesiva hacia tu persona o tus talentos. Estarás totalmente a Su disposición. La libertad interior es lo que se obtiene con esta oración. No es ser libre para hacer lo que se te dé la gana, sino libre para que Dios haga lo que desea - la libertad para que seas tu auténtico ser y para ser transformado en Cristo.

Parece que la oración de quietud tiene una dimensión sanadora; al menos, ésa parece ser mi experiencia. Algunos no tienen mucho que deba ser sanado; pero cuando uno tiene cicatrices grandes, la oración de quietud parece actuar como una pomada para ayudar a sanar estas heridas.

De acuerdo, ése es un fruto digno de mencionarse. San Juan de la Cruz enseña que el silencio interior es el sitio donde el Espíritu Santo unge el alma secretamente y sana las más profundas heridas.

¿Se extiende la sanación al cuerpo, además del alma?

Es seguro que aquellas enfermedades que son mayormente psicosomáticas se curan cuando se recupera la paz en la vida emotiva.

Me he puesto a pensar que Dios tiene su forma de ocultar a nuestra vista la labor que está llevando a cabo en nosotros, dejándonos con algo así como la espina que mortificaba a San Pablo en su propia carne y así mantenernos humildes.

La Oración Centrante no establece la vanagloria de nadie, de eso podemos estar seguros; más bien nos enseña a resignarnos a enfermedades tales como las que has mencionado. Si algunas personas se convencen de que están logrando demasiado con su oración, puede que de vez en cuando requieran un pequeño tirón para hacerlos aterrizar.

El método de la Oración Centrante es sólo una puerta de entrada a la oración contemplativa. A medida que la experiencia de esta última aumenta en uno, se hace cada vez más difícil referirse a ella porque no forma parte de la experiencia ordinaria de la vida psíquica propiamente dicha. Imaginémoslos los rayos del sol reflejándose en una piscina. Los rayos están unidos al agua y sin embargo están bien separados de ella, puesto que

proceden de otro lugar. En forma similar, la experiencia de Dios en la oración contemplativa no se presta a que se hagan distinciones. Cuanto menos se pueda decir con respecto a ello, tanto más está presente. Está en todo y a través de todo; por ese motivo aun estando presente, no podemos captarla.

Todo comienzo es llamativo, pero a medida que te vas habituando a algo y se convierte en parte de tu ser, comienzas a acostumbrarte y ya no levantará todo el polvo emocional que solía levantar cuando era una experiencia nueva. Lo mismo sucede al comienzo del camino espiritual. Cuando la Oración Centrante se desarrolla para convertirse en oración contemplativa, puede ser algo tan misterioso que ni ellos pueden expresar en palabras, lo que experimentan a excepción de que sí es para ellos algo muy real. El tipo de calamidades o "espina" que mencionas, obvias para ellos y para los demás, son una forma maravillosa de ocultarse de sí mismos y de los demás. A Dios le encanta que la santidad de Sus amigos permanezca oculta, y especialmente para ellos mismos.

¿Al ir avanzando la gente en su vida de oración, experimentan fluctuaciones constantes entre pensamientos y los momentos contemplativos?

A medida que el subconsciente es purificado por el amor divino en el proceso contemplativo de transformación, se harán manifiestos los frutos de una naturaleza humana integrada y el flujo de gracia correspondiente se manifestará por medio de un cambio de actitud muy significativo. La unión que te va revelando la oración contemplativa ya no estará reservada para sólo aquellos momentos. Habrá momentos en medio del día en que te sobrecoja el silencio. Toda realidad pasará a convertirse en algo transparente; y el fundamento divino resplandecerá a través de ella.

Cuando ha salido todo lo que se encontraba depositado en el subconsciente, los tipos de pensamiento que pasaban al principio desaparecen. Finaliza el proceso de purificación y entonces se está consciente en todo momento de que existe una unión con Dios, porque no habrá obstáculos en el nivel consciente o inconsciente que interfieran con ella. La realidad que nos rodea no es que sea mala o imperfecta; el problema es de nosotros, que no podemos relacionarnos con ella debido a los obstáculos que

llevamos dentro. Cuando estos últimos han sido eliminados en su totalidad, la luz de la presencia de Dios iluminará nuestro espíritu en todo momento, así estemos sumergidos en un sinnúmero de actividades.

Tal vez la primera etapa del desarrollo de la oración contemplativa es la consciencia de estarse independizando del mundo psicológico ordinario. En otras palabras, nos damos cuenta de que somos algo más que nuestro cuerpo y más que nuestros pensamientos y sensaciones. Ya no estamos identificados con los objetos externos al extremo de no poder pensar en otra cosa. Nos estamos percatando de nuestra naturaleza espiritual, de que nuestro espíritu es la morada de la Santísima Trinidad. La comprensión de esta realidad pasa a formar parte de toda realidad existente y ya no puede ser aplastada, ni en medio de una gran actividad, ni por ciertas circunstancias u objetos externos, ni por nuestras emociones y pensamientos.

Sin embargo, la experiencia de independizarse y distanciarse del resto de toda realidad no llega a ser una independencia absoluta. Tan sólo se trata de una afirmación de nuestra bondad básica como la imagen de Dios. Sigue luego otra forma de consciencia. A medida que el subconsciente va quedando sanado, la percepción del nivel más profundo dentro de nosotros trae consigo la percepción de un nivel más profundo en los demás. Esa es la base del mandamiento que nos dice que se debe amar al prójimo como a sí mismo. Cuando de verdad te amas a ti mismo, te das cuenta de que tu auténtico yo es la expresión de Cristo en ti, a la vez que también vas reconociendo en todas las demás personas ese mismo potencial. Esta frase de San Agustín, "Un Cristo amándose a sí mismo," nos da una buena descripción de lo que es una comunidad cristiana que ha alcanzado madurez. Uno reconoce que todo lo que sucede obedece a un poder mayor que el propio.

Allí es cuando todo comienza a reflejar, no sólo su propia belleza sino la belleza de su fuente. Uno se siente unido a todo lo demás en que mora Dios. La revelación de que Cristo mora en todos los seres que nos rodean, genera un deseo espontáneo en la persona de expresar amor hacia los demás. En lugar de mirar únicamente la personalidad, raza, nacionalidad, sexo, posición o características (buenas o malas en tu opinión), miras lo que está debajo de todo eso o sea, la unión existente o potencial, con Cristo, a la vez que percibes en todos los seres la desesperada necesidad de ayuda que ellos tienen. El potencial de trascender está aún esperando a ser cultivado en la

mayoría de las personas y esto despierta en uno una gran compasión. Este amor, cuyo centro es el mismo Cristo, nos saca de nuestro egocentrismo y llevamos entonces nuestro recién descubierto sentido de independencia a nuestra relación con los demás, la cual ya no será de dependencia como lo era antes, sino que tiene a Cristo como su centro. Lo capacita a uno a servir a los demás con una gran libertad de espíritu, puesto que uno ya no está persiguiendo sus propios goles egocéntricos, sino respondiendo a la realidad como es.

El amor divino no es una actitud que uno puede ponerse como un abrigo; más bien se trata de la manera correcta de responder a la realidad. Es la relación indicada con el existir, incluyendo el propio existir. Y esa relación es primordialmente receptiva. Nadie posee el amor divino en un grado diferente al que ha recibido. Una parte importante de responder al amor divino, una vez que se ha recibido, es transmitirlo al prójimo de una manera que sea apropiada para el momento presente.

¿Es el propósito de esta oración mantenerte en un estado de unión con Dios a lo largo de todo el día?

Sí, pero al comienzo es probable que no sea continuo. Más adelante, con el desarrollo de la práctica de la oración, se nota la evidencia de una unión más estrecha en la vida cotidiana. Uno también puede estar unido a Dios sin que ninguno de los sentidos se lo recuerde; y es esto a lo que me refiero cuando hablo de preparar el cuerpo para comunicaciones más elevadas de la vida divina. Un éxtasis físico es una debilidad corporal, según San Juan de la Cruz. Cuando los sentidos no están preparados para percibir las comunicaciones de Dios en toda su intensidad, simplemente ceden y uno es llevado fuera del cuerpo. Personas místicas maduras que han rebasado esa etapa, raramente tienen un éxtasis corporal. En ellos las comunicaciones espirituales se han integrado con la naturaleza física y tienen la fortaleza necesaria para recibir aquéllas sin los inconvenientes de antes. El vivir la vida divina pasa a ser lo mismo que vivir una vida humana ordinaria. Si conoces lo que son las *Diez Ilustraciones de los Bueyes* en la práctica del Zen, la

última representa el retorno a la vida ordinaria después de haber sido totalmente iluminado y simboliza justamente esto o sea, el hecho de que no hay forma de distinguir lo que la vida era al comenzar, de lo que ha llegado a ser, con excepción de que se sabe que la vida ordinaria de antes ha sido completamente transformada.

El triunfo de la gracia hace que las personas vivan sus vidas ordinarias en forma divinizada. Primero vendrán momentos de recogimiento espiritual absorbentes. Una vez que éstos han sido totalmente integrados, continúa la misma gracia pero ya no lo absorbe a uno. Uno es libre de llevar a cabo sus actividades diarias con el mismo (o mayor) grado de unión con Dios que el que percibía antes. La oración constante, en todo el sentido de la palabra, está presente cuando todos nuestros actos son inspirados por el Espíritu. Al no poder estar en este estado, tenemos que usar métodos que nos ayuden a unirnos a Dios.

¿Hay una diferencia entre ser y hacer?

Sí hay una diferencia. Una vez que uno ha sido transformado en Cristo, todo lo que uno haga está ungido por la transformación interior de su ser. Yo supongo que en eso consistió el misterio del gran atractivo que ejercía la Madre Teresa de Calcuta. Cautivaba al público. Las cámaras fotográficas la seguían no por su belleza física, sino porque irradiaba la misteriosa fuerza atractiva de Dios. Estoy seguro de que no deseaba hacerlo, pero como ella era así, eso pasaba. Ese es el tipo de transformación que la oración contemplativa tiende a causar. Es muy fácil quedarse estancado a niveles menos elevados de desarrollo espiritual, pero siempre habrá un desafío de ir más allá y si aceptamos, estaremos de nuevo en la carrera.

Ningún ser humano alcanzó un nivel más alto en la vida espiritual que la Sma. Virgen María, por la sencilla razón de que no existía obstáculo alguno que impidiera su crecimiento. Para Ella, el crecimiento en gracia significó crecer en medio de la condición humana con sus interminables pruebas. Ella tuvo, sin duda, las pruebas más duras. La unión transformadora debería hacer posible que uno soportara pruebas mayores que las que deben soportar los cristianos menos evolucionados. De lo contrario, ¿de qué serviría construir esta magnífica estructura espiritual si no vas a hacer algo con ella? Estoy seguro de que Dios tiene otras intenciones que simplemente mirar

a esta gente tan santa. Desea que hagan algo. Si dispuso liberarlos de su Falso Yo, fue precisamente con miras a grandes propósitos.

¿Qué significa sufrimiento vicario?

Supongamos que se ha obtenido la resurrección interior, la unión transformadora y no se experimentan las turbulencias de las emociones porque todas han sido transmutadas en virtudes. Cristo mora en esas personas de una manera impresionante y ellas están bien conscientes de esa unión imperecedera con El. Supongamos luego que Dios les pida renunciar a ese estado iluminado de que disfrutaban y regresar al tipo de pruebas que sufrían anteriormente o algo peor. Su unión con Dios sería preservada, pero les sería imposible detectarla a nivel psíquico. Esa es una forma de sufrimiento vicario. La unión transformadora no es un pase de cortesía para obtener felicidad en este mundo. Para unos, esto puede representar una vida de completo aislamiento lleno de soledad; para otros, un apostolado activo que no les permite deleitarse plenamente en la unión divina; y para otros, puede involucrar intenso sufrimiento, ya sea físico, mental o espiritual, que ellos ofrecen por una intención especial o por toda la familia humana. Su humanidad transformada hace que su sufrimiento adquiera un inmenso valor por la misma razón por la cual Jesús, debido a su dignidad divina, se convirtió en el Redentor de todo ser humano en el pasado, presente y futuro.

Santa Teresita de Lisieux durante su última enfermedad no podía pensar en el cielo, a pesar de que hasta entonces había sido su mayor gozo; y sin embargo era evidente que había alcanzado la unión transformadora, comprobado por la punzada que recibió en el corazón. Ella misma tenía una vaga noción de que estaba atravesando por lo que los incrédulos de sus tiempos llamaban la noche oscura. Ella vivió durante la cumbre de la era racionalista, que fue cuando probablemente la arrogancia del intelecto humano alcanzó su punto máximo.

Vemos entonces que las pruebas más grandes de la travesía espiritual pueden ocurrir *después* de la unión transformadora. No destruirían la unión, pero ésta sería tan pura que no podría percibirse, al igual que un rayo de sol al pasar por un vacío perfecto. Esta sería la forma más profunda de imitar al

Hijo de Dios, que renunció a ser Dios, como nos lo dice San Pablo, para cargar con las consecuencias de la condición humana. Jesús cedió sus privilegios de su unión única con el Padre para poder experimentar nuestra debilidad y hacer suyos nuestros sufrimientos. Ese sacrificio sólo podría ser imitado por alguien que ha llegado a la unión divina y que entonces, en respuesta al pedido o insistencia de Dios, devuelve a Dios todo el deleite normal de ese estado para ser de nuevo sumergido en pruebas insoportables. Esto es evidente en las vidas de muchos místicos y santos. Y yo me atrevería a asegurar que Dios no va a cambiar Su forma de proceder.

¿Cómo es realmente la unión con Dios?

La vida, una vez que uno está en unión con Dios, se convierte en lo que Dios disponga. Está llena de sorpresas. Hay una sola cosa que se puede esperar con seguridad en el camino espiritual y es que aquello que tú esperas que suceda, no va a suceder. Sólo al entregar y renunciar a todas tus expectativas serás conducido al Lago Medicinal, el término de los nativos americanos para la oración contemplativa. La medicina que todos necesitan es la contemplación, que es lo único que lleva a la transformación.

La oración contemplativa, atravesará varias etapas y vicisitudes. Es posible que tengas experiencias que te dejen en estado de confusión. El Señor enviará su ayuda por medio de un libro, una persona o el don de la paciencia. Y puede ser que el Señor te deje solo y no envíe ayuda alguna. Puede que tengas que aprender a vivir en medio de situaciones imposibles. Las personas que logren vivir en paz en medio de situaciones imposibles, progresarán enormemente en el camino espiritual. Te verás enfrentado con soledad y angustia existencial. Puedes sentir como que nadie en el mundo entero te entiende o puede ayudarte y que Dios se halla a una distancia de dos mil millones de años luz. Todo esto forma parte del proceso de preparación. Dios está, como si fuese un buen agricultor, preparando el terreno de nuestras almas para producir una cosecha con un rendimiento no de cuarenta o sesenta por unidad, sino de cien. Eso requiere que el terreno haya sido bien arado. Es como si Dios moviera su tractor sobre el terreno, primero en una dirección, después en la dirección opuesta y luego en un círculo. Continúa haciendo esto una y otra vez hasta que la tierra se pulveriza y parece arena. Cuando

todo está preparado, se riega la semilla.

Otra imagen que podría usarse es la de un árbol que está creciendo. Lo primero que aparece son el tronco y las ramas y luego las hojas que embellecen el árbol; es la etapa del crecimiento que podría compararse con el gozo que trae consigo la primera vez que aprendes a introducirte en el silencio interior. Después de las hojas, siguen las flores, otro momento de intensa satisfacción. Pero no tardan mucho en marchitarse y caer al suelo. Al final de la estación aparece la fruta, pero aún tomará un tiempo para madurar en el árbol. Así que no te imagines que cuando aparezcan las hojas y luego las flores, has llegado al final de la jornada. El camino espiritual es un viaje largo.

Por añadidura, el ciclo de tu experiencia parecerá repetirse y te encontrarás en el mismo sitio donde comenzaste, sin haber hecho ningún progreso. Esta repetición de ciclos es como ascender por una escalera de caracol. Te parece que regresas al mismo punto de partida todo el tiempo, pero en realidad regresas cada vez a un nivel un poco más alto. El águila cuando emprende el vuelo hacia el sol siempre retorna al mismo lugar en lo horizontal, pero a un punto más alto en lo vertical.

La penetración de luz divina en nuestras almas es un rayo de oscuridad, de acuerdo con San Juan de la Cruz. La razón por la cual vemos una luz en una habitación oscura es por el polvo que está allí. Si no hubiese polvo, el rayo de luz atravesaría el recinto sin hacerse visible. Este es un símbolo del desarrollo pleno de la oración contemplativa, que es tan pura que no es perceptible para el que la recibe. Sólo se manifiesta en la transformación progresiva de la persona.

La Oración Centrante es la escuela por la que pasamos para llegar a la oración contemplativa, que es el medio que usa Dios normalmente para conducir a las personas a un estado de unión permanente. El Espíritu Santo les inspira y motiva en todo lo que hacen.

U n Retiro Intensivo de Oración Centrante

En el ambiente de un retiro se alargan los períodos de Oración Centrante. Así mismo, los miembros de un grupo que se reúne regularmente para practicar la Oración Centrante pueden querer extender los períodos de oración una vez a la semana o al mes. El aumentar la duración o el número de períodos de Oración Centrante puede ayudar a profundizar la experiencia del silencio interior.

A continuación están los comentarios de algunos participantes en un retiro intensivo, que consistió de tres períodos de Oración Centrante, con duración de veinte minutos cada uno, separados por una caminata meditativa de cinco a siete minutos en la que los participantes avanzaban en una sola fila a un paso muy lento y reposado.

INTEGRANTE 1: Encontré que esta experiencia trae mucha paz. La continuidad de tres períodos seguidos trajo consigo una sensación más profunda de paz. En realidad no hubo interrupción, aun cuando nos paramos y caminamos. No me canso de enfatizar la experiencia de una oración que se hace en comunidad. Mi apreciación de compartir la oración, cualquier tipo de oración, se profundizó.

RESPUESTA: En realidad, la idea es que el acto de caminar forme parte de la oración, que sea el primer paso para pasar del silencio interior a una actividad.



INTEGRANTE 2: A la vez que encontré mucha, mucha paz, me daba perfecta cuenta de la cantidad de pensamientos que me asaltaban durante los tres períodos. No afectaron la paz, pero sí me apercibí de cuántos eran. También sentí que a veces todo mi cuerpo deseaba ir más profundo. El tiempo transcurrió muy rápidamente.

INTEGRANTE 3: Mi primer descubrimiento hoy, fue el hecho de que hay un elemento de apoyo en la oración en grupo. Llevo aproximadamente dos años practicando la Oración Centrante a solas y no podía imaginarme cómo podía hacerse en grupo y por consiguiente, tenía mis dudas. Pero han desaparecido.

INTEGRANTE 4: Durante el primer período de oración, estaba inquieto, pero en cuanto llegué al tercero, encontré paz. Fue la respuesta a una pregunta que me había inquietado por largo tiempo. Siempre creí que el tiempo que yo era capaz de pasar en oración era muy corto, tal vez de veinte a veinticinco minutos y me he preguntado si con el pasar del tiempo aumentaría. Pero con esta experiencia he visto que haciendo una pausa entre los períodos de oración, es posible prolongarlos.

INTEGRANTE 5: Tengo que admitir que el tiempo pasó muy rápidamente y que las caminatas como que recargaron mis baterías. Cuando retorné a mi segundo período, el tiempo transcurrió aún más ligero; igual sucedió con el tercero.

RESPUESTA: Cuanto más profundo el silencio en que estés, tanto más rápidamente transcurrirá el tiempo. Después de todo, ¿qué es el tiempo? Es simplemente la medida de objetos que se perciben al pasar de largo. Por lo tanto, al haber menos objetos, parece que hubiese menos tiempo o al menos, hay menos *consciencia* del tiempo. Cuando no hay ninguno, el tiempo simplemente no parece pasar y es allí donde la oración pasa como un rayo. Ese tipo de oración profunda es una intuición de lo que puede ser la vida eterna. Es una vista previa de la muerte, no en el sentido mórbido, sino en el sentido de algo deleitable.



INTEGRANTE 6: Al principio, yo estaba tratando muy deliberadamente de estar quieto, convirtiéndome en mi propio obstáculo. De alguna manera, en el segundo o tercer período, me sentí muy cómodo y tuve una sensación consciente de gozo y paz.

INTEGRANTE 7: Al principio sentí gran tedio, pero en la mitad de la tarde comencé a sentir una revelación muy sutil o simplemente todo mi ser se sintió muy a gusto, sin ninguna presión interior.

RESPUESTA: Si perseveras en continuar practicando, tu resistencia se cansa y caes en lo que de todos modos se supone que estás haciendo. Así, tiene sus ventajas el que te canses.



INTEGRANTE 8: Encontré que el tercer período de oración fue demasiado corto.

RESPUESTA: Se puede alargar el tiempo de oración de acuerdo al temperamento de cada cual y a la gracia que lo acompañe, cuando se está a solas. Sin embargo, cuando se trata de un grupo de personas, es preferible ponerse de acuerdo con respecto al tiempo que se va a orar para que no sea ni demasiado largo ni demasiado corto. Debe ser lo suficientemente largo para permitirle a las facultades a profundizar y aquietarse. Pero tampoco tan extenso como para descorazonar al inconstante, quien jamás lo hará de nuevo si tiene que encararse con algo que le parece interminable. Hacer tres períodos de oración sucesivamente, separados por una caminata contemplativa, es una buena manera de iniciarnos al hecho de que somos perfectamente capaces de un período extenso de descanso en Dios, especialmente con el apoyo de un grupo.

INTEGRANTE 9: Mi descanso fue tan profundo, que no estoy seguro si estuve durmiendo por lo menos parte del tiempo. Dudaba al comenzar, que fuera a ser capaz de completar la serie de tres períodos seguidos. No fue nada difícil una vez que entré de lleno en ello. Todavía no estoy totalmente seguro qué hacer con respecto a la palabra sagrada, es decir, si debo esforzarme en repetirla o simplemente dejarla ir.

RESPUESTA: Lo más importante que debe recordarse al practicar esta oración, es que no requiere esfuerzo alguno; sólo hay una actividad muy suave y es la de consentir. Podría decirse que es casi como dejar que la palabra se repita sola. Cuando no estés seguro de qué hacer, estás en completa libertad de hacer lo que prefieras y tu mejor maestra será la experiencia que adquieras, teniendo presente que el silencio es mejor que la

palabra sagrada. Cada vez que retournes a la palabra sagrada, debería ser de la manera más fácil posible, como si fuese un pensamiento espontáneo que acaba de aparecer. No tiene que ser ni explícito ni articulado, tanto así que el solo pensamiento de regresar a la palabra sagrada puede bastar.



INTEGRANTE 10: Hoy encontré que usé la palabra menos que nunca.

RESPUESTA: El uso o presencia de la misma variará entre un período de oración y el otro, de acuerdo a las circunstancias. Debes usarla con gran flexibilidad. El concepto básico es que se use siempre para llegar adonde haya más paz, silencio y aún ir más allá. Si uno se encuentra en esa paz, ese silencio, ese más allá, olvídate de ella.



INTEGRANTE 11: En cada sesión me parecía que profundizaba más y más y tengo una pregunta al respecto. Todas las mañanas hago mi Oración Centrante, y a continuación ofrezco la Santa Misa. Pero me es difícil sustraerme de la oración. ¿Qué debo hacer?

RESPUESTA: ¡Qué agradable tener ese problema!

INTEGRANTE 11: Pero, ¿lo adecuado no sería estar pensando en las lecturas de la Misa? Yo, en cambio, estoy practicando la Oración Centrante.

RESPUESTA: Si la Divina Presencia se apodera de ti, y no eres tú el que está a cargo de dirigir la comunidad, no hay ninguna razón para que no descanses en la Presencia de Dios. Ahora bien, si tú estás a cargo de alguna función, como por ejemplo, si tú eres el que celebra la Misa, es obvio que tienes que continuar el desenvolvimiento de la misma. No puedes pretender que la congregación espere a que tú salgas de tu Oración Centrante.

INTEGRANTE:11: Mi problema radica en que estoy disfrutando esto más que cualquier otra actividad.

RESPUESTA: Hay momentos en la vida de uno en que la acción divina es muy fuerte y se hace difícil resistirla. También existen momentos en que parece que el Señor se olvidara de uno. Lo importante es aceptar lo que

Un Retiro Intensivo de Oración Centrante

venga, adaptarse a lo que suceda, a lo que Él tenga a bien dar. Cuando el sentido de Su proximidad y distancia se turnan, Dios está entrenando nuestras facultades para que acepten el misterio de Su Presencia, más allá de cualquier tipo de experiencia de los sentidos o concepto. La Presencia divina es próxima e inmediata, aun cuando estemos llevando a cabo el acto más rutinario imaginable. La fe debe convertirse en algo tan transparente que no requiera que se experimente nada. Lo que sí requiere es bastante experiencia para llegar a ese punto.

9

Resumen del Método de la Oración Centrante

La Oración Centrante es un intento de presentar las enseñanzas de los tiempos antiguos en una forma contemporánea y complementarlos con un cierto orden y regularidad. Su objetivo no es reemplazar otras formas de orar, aun cuando sí les da una nueva perspectiva. Durante el tiempo que dura la oración, uno consiente a la presencia de Dios dentro de cada uno. Hay otros momentos en que la atención de cada cual se mueve hacia afuera para descubrir Su Presencia en todo lo demás. La Oración Centrante no se hace para sentir una experiencia espiritual en particular, sino para que ejerza su efecto transformador en la vida de uno.

El método de la Oración Centrante es un medio para reducir los obstáculos que ordinariamente existen para llegar a la contemplación y preparar las facultades humanas para que cooperen con ese don. La contemplación como conocimiento intuitivo y amor a Dios es, más que un *don* que se nos va a dar, como uno que ya está dado. Continúa siendo un don, pero uno que todo el que entra en el mundo ya posee como parte de la dote de toda persona, es decir parte de lo que significa ser humano. No es algo que se gana por medio de nuestras actividades, como podrían serlo una disciplina, austeridad, o cierto tipo de vida especial.

El método de la Oración Centrante está diseñado para que nos desliguemos del flujo ordinario de pensamientos que refuerza nuestra forma de pensar habitual, no sólo acerca de nosotros mismos, sino también con respecto al mundo que nos rodea. Podría compararse con el cambio de onda larga a onda corta en el radio. Puede ser que estés acostumbrado a las

emisoras de onda larga, pero si estás interesado en emisoras distantes, tendrás que cambiar a la otra onda. En forma similar, si te desligas de tus patrones ordinarios y emotivos, te estás abriendo a la realidad de un nuevo mundo. Aun cuando la mayoría de los siguientes puntos ya fueron discutidos en los capítulos anteriores, un resumen condensado de los aspectos prácticos del Método puede ser de utilidad para concluir esta sección del libro.

Para hacer esto ordenadamente, adopta una posición cómoda que te permita estar sentado quieto. Cierra los ojos. Desaparece la mitad del mundo exterior puesto que generalmente pensamos en lo que nos entra por los ojos. A fin de aminorar el flujo ordinario de los pensamientos, piensa en sólo uno. Con ese propósito en mente, escoges una palabra de una o dos sílabas que te acomode y que sea tu gesto o símbolo de tu consentimiento a la presencia y acción de Dios en tu interior, durante los períodos de Oración Centrante.

Para algunas personas, una mirada vaga y amorosa hacia Dios puede resultar mejor para disponerse a orar. Se seguirá el mismo procedimiento que con la palabra sagrada. La palabra es sagrada porque es el símbolo de la intención de consentir a la presencia de Dios, más allá de todo pensamiento, imagen y emoción. No se escoge por lo que significa sino por la intención que representa.

Para comenzar, introduces la palabra sagrada con tal suavidad que sea como si se tocara un trozo de algodón con una pluma. La idea no es repetir la palabra sagrada constantemente; puede pasar desapercibida, volverse vaga o convertirse en sólo un impulso de la voluntad y hasta desaparecer.

Cuando te apercibes de que estás pensando en algo o estás atrapado por un pensamiento, retornas a la palabra sagrada como la expresión de tu intención. La efectividad de esta oración no depende de la claridad con que se diga la palabra sagrada o la frecuencia con que se repita, sino más bien de la suavidad con que se introduzca en la imaginación al comienzo de la oración y la prontitud con que se retorne a ella cuando algún pensamiento diferente lo atrape a uno.

Los pensamientos son una parte normal, inevitable e integral de la Oración Centrante. Nuestras ideas ordinarias son como botes que flotan sobre la superficie de un río y que están tan próximos el uno del otro que impiden ver el río sobre el cual navegan. En el contexto de esta oración, un "pensamiento" es toda percepción que surge de nuestro nivel consciente, bien sea una sensación corporal, una emoción que se siente, una imagen, un recuerdo, un plan, un concepto, una reflexión, una revelación psicológica o una experiencia espiritual. Normalmente nosotros estamos conscientes de objetos que incesantemente pasan por esa pantalla interior consciente. Cuando no prestamos atención a ese flujo de pensamientos, comienza a hacerse un espacio entre los botes y surge la realidad sobre la cual flotan.

La Oración Centrante es un método para que la atención se desvíe de algo en particular y se dirija hacia lo general, de lo concreto a lo que no tiene forma. Al comienzo te preocuparán los "botes" que pasan y sientes interés por lo que contienen. Pero sólo déjalos que pasen. Si te das cuenta que alguno de ellos te ha atrapado, retorna a tu palabra sagrada como una ofrenda que haces de todo tu ser a Dios que está presente en ti.

CINCO TIPOS DE PENSAMIENTO

Muy variados son los pensamientos que pueden aparecer en el nivel consciente cuando comenzamos a aquietar la mente. Se sugiere responder a cada tipo de pensamiento en forma similar, retornando suavemente a la palabra sagrada.

1. *Las divagaciones de la imaginación.* Los pensamientos más obvios son los superficiales, productos de la imaginación que está siguiendo su propensión natural al movimiento perpetuo. Es importante aceptarlos simplemente como son y no prestarles una atención que no merecen. Podrían compararse estos pensamientos con el ruido de la calle que entra por la ventana de un apartamento en donde dos personas están tratando de sostener una conversación. Su mutua atención está firmemente dirigida hacia la otra persona, pero no pueden evitar oír el ruido de la calle; habrá momentos en

que ni lo oirán y otros momentos en que el sonido estridente de una bocina los distraerá por unos instantes. La única actitud razonable en este caso es soportar el ruido y prestarle la menor atención posible. De esta manera lograrán darle la mejor atención posible a la otra persona, dentro de las circunstancias.

2. *Pensamientos que conllevan un atractivo emocional.* El segundo tipo de pensamientos es, cuando nos interesamos en algo que esté sucediendo en la calle. Se forma un tumulto en ella y atrae nuestra curiosidad. Esta es la clase de pensamiento que invita a una reacción. La forma de regresar a darle a Dios la atención amorosa y total que le estábamos dando antes del evento, es retornando a la palabra sagrada. Es importante no alterarse por estos pensamientos tan interesantes que lo han distraído a uno. Cualquier reacción negativa es otro pensamiento y nos alejará aún más del silencio interior que es el objetivo primordial de esta oración.

3. *Revelaciones y descubrimientos de orden psicológico.* Hay un tercer tipo de pensamiento que surge cuando nos sumergimos en una profunda paz y silencio interior. Comparemos lo que sucede en la mente con una pesca. Algo así como un discernimiento de una verdad teológica o un maravilloso descubrimiento psicológico aparece, como una apetitosa carnada y se mece delante del ojo de nuestra mente y pensamos: “¡Tengo que tomarme un minuto para estar seguro de que capto esta fantástica revelación!”

Si este pensamiento te captura por un lapso de tiempo lo suficientemente largo como para fijarlo en tu memoria, habrás dejado atrás las profundas y refrescantes aguas del silencio interior. Cualquier pensamiento deliberado te saca de ellas.

Para la Oración Centrante se requiere una forma muy íntima de desprendimiento. No se trata tan sólo de una experiencia refrescante, que podría compararse con un momento de recreación espiritual, que sin duda puede ser un efecto secundario; requiere una negación de aquello a lo cual estamos más apegados, a saber, nuestros propios pensamientos o sentimientos más ocultos, y su fuente, que es el Falso Yo.

Esta forma de ascetismo va directamente a la raíz de nuestro apego a los programas emocionales del Falso Yo. Es una manera concienzuda y encantadora de auto-negación, que no necesita ser aflictiva para ser efectiva. Aquí la cuestión es cómo escoger la forma más apropiada y útil de autonegación y cómo hacerla funcionar.

4. *Auto-Reflexión.* Cuando te acomodas en una profunda paz y te liberas de perseguir ciertos pensamientos, puede que surja un deseo de reflexionar en lo que está sucediendo. Puede que pienses: “¡Por fin estoy llegando a algún lado!” ó “¡Lo que siento es sencillamente maravilloso!” ó, “Si tan sólo pudiese hacer una nota mental de cómo llegué aquí para poder regresar cuando quiera!”

Estos son ejemplos de la cuarta clase de pensamientos. Lo que se te está presentando es que elijas entre reflexionar en lo que está sucediendo y dejar pasar la experiencia sin prestarle mucha atención. Si haces esto último, avanzarás a un silencio interior más profundo. Si reflexionas, sales y tendrás que comenzar de nuevo. Ya verás que vas a estar “comenzando de nuevo” a menudo.

La reflexión es un retroceder de la experiencia. Es una fotografía de la realidad. Tan pronto comienzas a reflexionar sobre una experiencia, ésta ha concluido. El reflexionar sobre un gozo es un intento de posesionarse de él y enseguida se escapa. La tendencia a reflexionar es una de las cosas más difíciles de manejar en la oración.

Queremos saborear ese momento de gozo puro, experiencia pura, consciencia pura. Sentimos el deseo de reflexionar sobre los momentos de profunda paz y unión con el fin de recordar cómo llegamos allí y por lo tanto, cómo regresar allí. Pero si eres capaz de dejar ir esta tentación y retornas a la palabra sagrada, pasarás a un nuevo nivel de liberación, a un gozo más refinado.

La presencia de Dios es como el aire que respiramos. Puedes tomar todo el que quieras, siempre y cuando no trates de tomar posesión del mismo y aferrarte a él.

Esta oración es comunión con el Espíritu de Dios, que es caridad, amor puro. Nuestro instinto posesivo quiere aferrarse a todo lo que es placentero en forma desesperada y nada trae consigo más deleite que la

Presencia Divina; nos brinda un inefable sentido de seguridad y tranquilidad. La Presencia de Dios no responde a la avidez de poseer. Está totalmente disponible, pero con la condición de que la aceptemos con desprendimiento y no tratemos de posesionarnos de ella.

Este método de orar es un aprendizaje en sumisión. Nos enseña, a través de nuestros muchos errores, a no ser posesivos sino más bien desapegados. Si durante esta oración, logras sobreponerte al hábito impregnado de reflexionar en lo que está pasando, si logras tener paz y no reflexionar sobre el hecho de experimentarla, entonces sabrás que has aprendido cómo hacer la oración.

5. *Purificación Interior.* Cualquier forma de meditación u oración que trascienda el pensar, pone en marcha la dinámica de purificación interior. Esta dinámica es la escuela de terapia divina. Habilita al organismo para que libere tensiones profundamente arraigadas, en forma de pensamientos que espontáneamente surgen durante la Oración Centrante misma. Por lo general los pensamientos que resulten de esta terapia, aparecen sin que uno sepa por qué ni de donde vienen. Se presentan con una cierta fuerza o carga emocional. Por ejemplo, puede que se sienta intensa ira, tristeza o miedo que no esté relacionado con el pasado inmediato. Así mismo puede suceder que sea prácticamente imposible retornar a la palabra sagrada. Podría compararse a una boya que en medio de un huracán parece perderse bajo las olas del torbellino interior.

A través de este proceso, el material psicológico sin asimilar de toda una vida se evacua gradualmente, se dismantela la inversión emocional de la primera infancia en programas para obtener felicidad basados en los deseos instintivos. Es importante no reprimir nuevamente este tipo de pensamientos en el subconsciente. Dejarlos que pasen por nuestro nivel consciente, aceptarlos y luego dejarlos ir, es todo parte del proceso de sanación.

Una vez que comprendas el hecho de que los pensamientos no sólo son inevitables, sino que son una parte *integral* del proceso de sanación y del crecimiento que Dios ha iniciado, serás capaz de mirarlos en forma positiva. En lugar de considerarlos distracciones molestas, los mirarás con una perspectiva más amplia como sanación divina, que incluye tanto el silencio

interior como los pensamientos - pensamientos que no deseas, pero que son tan valiosos para el propósito de la purificación como lo son los de profunda tranquilidad.

DESCANSAR EN DIOS

Al ir aquietándote y profundizando, puede que llegues a un lugar en donde la palabra sagrada desaparece del todo y no existen los pensamientos. Esto a menudo se experimenta como una suspensión del estado consciente, un espacio en blanco. Lo próximo que va a aparecer en tu mente es el pensamiento: “¿Dónde estaba yo?” No había palabra sagrada y yo no estaba pensando en nada”; o puedes sentirte como si hubieras perdido la noción del tiempo (el tiempo mide el movimiento).

Si el flujo ordinario de pensamientos se reduce al mínimo o si los pensamientos no siguen en forma consecutiva, el período de oración transcurre como un chasquido de los dedos.

La experiencia de silencio interior o de "descansar en Dios" consiste en dejar atrás pensamientos, imágenes y emociones. Viene el reconocimiento de que el núcleo de tu ser es eterno e indestructible y que tu persona es amada por Dios y comparte Su vida divina. Hay quienes suelen disfrutar de la clara experiencia de ese silencio interior durante su período de oración. Otros experimentan calma y tranquilidad acompañados de un séquito de pensamientos. Y otros muy rara vez tienen esas experiencias. Cualquiera que sea la forma o la intensidad en que ocurra el silencio interior, debe ser aceptado y no deseado, porque adherirse a un deseo sería en sí un pensamiento.

CONCLUSIÓN

Acepta todo lo que suceda durante los períodos de Oración Centrante con paz y agradecimiento, sin juzgar nada. Aun en el caso de que tuvieses una experiencia avasalladora de Dios, éste no es el tiempo para ponerse a pensar en ella. Deja que los pensamientos vengan y se vayan. El principio básico para el manejo de los pensamientos durante la oración es éste: no resistas ningún pensamiento, no retengas ningún pensamiento, no reacciones con emoción a ningún pensamiento. Sin importar cual sea la imagen, sensación, reflexión o experiencia que capte tu atención, retorna a la palabra sagrada.

No juzgues la Oración Centrante con base en la cantidad de pensamientos que aparezcan y en la paz que sientas. La única forma de juzgar esta oración es por los frutos a largo plazo: disfrutas de más paz, humildad y caridad en tu vida cotidiana. Habiendo descubierto el profundo silencio interior, comienzas a relacionarte con los demás a un nivel más profundo y no simplemente por el aspecto de su posición social, raza, nacionalidad, religión o características personales.

Al conocer a Dios de esta manera, se percibe toda realidad en una nueva dimensión. El fruto maduro de la oración Centrante es volver a reconocer en los vaivenes de la vida cotidiana, no sólo el pensamiento en Dios, sino el reconocimiento espontáneo de que Su Presencia penetra, traspasa y trasciende más allá de todo. AQUEL QUE ES - el infinito, el incomprensible, el inefable, es el Dios de pura fe. En esta oración confrontamos la más fundamental de todas las interrogantes del ser humano: "¿Quién eres, Señor?" y esperamos Su respuesta.

Meditación

Empezamos nuestra oración disponiendo nuestro cuerpo. Déjalo que esté relajado y tranquilo, pero interiormente alerta.

La raíz de la oración es el silencio interior. Podemos pensar que la oración es pensamientos o sentimientos expresados en palabras. Pero esto es sólo una expresión. La oración profunda, es poner de lado los pensamientos. Es la apertura de la mente y el corazón, del cuerpo y los sentimientos – de todo nuestro ser – a Dios, el Último Misterio, más allá de las palabras, pensamientos y emociones. No los resistimos ni los suprimimos. Los aceptamos como son y vamos más allá de ellos, no con esfuerzo, sino dejándolos a todos pasar de largo. Abrimos nuestra consciencia al Último Misterio quien por fe sabemos que está en nosotros, más cerca que la respiración, más cerca que el pensamiento, más cerca que escoger – más cerca que la consciencia misma. El Último Misterio es la tierra en que nuestro ser está plantado, la Fuente de donde emerge nuestra vida en cada momento.

Estamos totalmente presentes ahora, con todo nuestro ser, en completa apertura, en oración profunda. El pasado y el futuro – el tiempo – se olvidan. Estamos aquí en la presencia del Último Misterio. Como el aire que respiramos, esta divina Presencia está alrededor nuestro y dentro de nosotros, distinta de nosotros, pero nunca separada de nosotros. Podemos sentir esta Presencia atrayéndonos desde dentro, como si tocara nuestro espíritu y lo abrazara o llevándonos más allá de nosotros mismos hasta la consciencia pura.

Nos rendimos ante la atracción del silencio interior, la tranquilidad y la paz. No tratamos de sentir nada, no reflexionamos nada. Sin esfuerzo, sin intentarlo, nos hundimos en Su Presencia, dejando que todo lo demás pase de largo. Deja que sólo el amor hable: el simple deseo de ser uno con la Presencia, de olvidarnos de nosotros mismos y descansar en el Último Misterio.

Esta Presencia es inmensa y sin embargo tan humilde; nos inspira temor y sin embargo es tan gentil; sin límites y sin embargo tan íntima, tierna y personal. Yo sé que soy conocida(o). Todo en mi vida es transparente en esta Presencia. Lo sabe todo de mí – todas mis debilidades, mis imperfecciones, mis pecados – y todavía me ama infinitamente. Esta Presencia es sanadora,

fortalecedora, refrescante – sólo por Su Presencia. No juzga, se entrega, no busca recompensa, tiene una compasión sin límites. Es como volver a casa a un lugar del que nunca debí irme, a una consciencia que de alguna manera siempre estuvo ahí, pero que yo no reconocía. Yo no puedo forzar esta consciencia o hacer que acontezca. Se abre una puerta dentro de mí, pero desde el otro lado. Me parece que he probado con anterioridad la misteriosa dulzura de esta Presencia envolvente, penetrante. Es a la vez vacío y plenitud.

Esperamos pacientemente, en silencio, con apertura y tranquila atención; sin movernos por dentro ni por fuera. Nos rendimos a la atracción de estar quietos, de ser amados, de sólo ser.

PARTE II

10

Lo que la Contemplación No Es

Hay muchas ideas equivocadas en la mente de la gente acerca de lo que es la oración contemplativa. Al decir que la Oración Centrante es una preparación o una manera de disponer nuestras facultades para la contemplación, da lugar a cierta confusión. El enumerar aquellas cosas que la Oración Centrante *no es*, puede ayudar a aclarar y poner en perspectiva lo que sí es.

Primero, la contemplación no es un ejercicio de relajación, sino que esto puede resultar como un efecto secundario. Es ante todo una relación y esto de hecho la convierte en algo intencional. No es una técnica, sino una oración. Cuando decimos "Oremos", lo que deseamos expresar es "Entremos en una relación con Dios" o, "Profundicemos la relación que ya tenemos," o "Practiquemos nuestra relación con Dios." La Oración Centrante es un método para llevar nuestra relación progresiva con Dios hasta el nivel de fe pura. Fe pura es la fe que va más allá del nivel racional de la meditación discursiva y de ciertos actos con el fin de alcanzar el nivel intuitivo de nuestro ser. La Oración Centrante no está diseñada para llegar a una experiencia "intensa" como la que se puede lograr al ingerir drogas que afectan la mente. Tampoco es una forma de auto-hipnosis.

Segundo, la contemplación no es un don carismático en el sentido en que Pablo los enumera en Corintios 1:12 y que han sido renovados en nuestros tiempos. Estos dones están diseñados para la edificación de la comunidad. Se puede ser contemplativo y carismático al mismo tiempo y uno puede no ser contemplativo y haber recibido uno o más de los dones carismáticos. En otras palabras, no tiene que existir necesariamente, una conexión entre las dos cosas.

La Oración Centrante depende del crecimiento de la fe, la esperanza y la caridad o amor divino y tiene que ver con la purificación, sanación y santificación de la sustancia del alma y sus facultades. Los dones carismáticos pueden haber sido impartidos a personas que no necesariamente tienen que estar avanzadas en el camino espiritual. El don de lenguas es el único que podría decirse que se da principalmente para la santificación personal de la persona. Es como si fuese una introducción a la contemplación, puesto que la persona que ora en lenguas, no tiene idea de lo que está diciendo.

Aparte del don de lenguas, los dones carismáticos claramente son otorgados para el bien de los demás. Incluyen la interpretación de lenguas, profecía, sanación, administración, palabras de sabiduría y enseñanza inspirada. El don de profecía puede existir en personas que están lejos de ser santas. Un ejemplo clásico es el profeta Balam, quien profetizaba lo que el rey quería oír y no lo que Dios le había ordenado decir. Hubo muchos profetas falsos en los tiempos del Antiguo Testamento. Así, los dones carismáticos no son una indicación ni de santidad ni de un estado avanzado de oración. Si uno está muy apegado a ellos, pueden ser un obstáculo para el desarrollo espiritual. Obviamente, si uno posee tales dones, los tiene que integrar en su travesía espiritual personal, pero si uno no los posee, no hay razón alguna para pensar que uno no está progresando. El proceso de transformación depende del crecimiento de la fe, esperanza y amor divinos. La oración contemplativa es el fruto de dicho crecimiento y lo fomenta.

En estos momentos la renovación carismática está muy necesitada de las enseñanzas tradicionales de la Iglesia sobre la oración contemplativa, para que así los grupos de oración carismática se puedan mover hacia una nueva dimensión en su relación con el Espíritu Santo. Algunos grupos ya han introducido períodos de total silencio cuando se reúnen para orar y que la plegaria que comparten en sus encuentros eche raíces en la práctica del silencio interior y la contemplación. Si no evolucionan de esta manera, corren el riesgo de quedarse estancados.

Tercero, la oración contemplativa no es un fenómeno parapsicológico, tal como la precognición (saber de antemano), el conocimiento de lo que sucede en la distancia, el control sobre las funciones corporales tales como los latidos del corazón y la respiración, experiencias de salirse del cuerpo, de levitación y otros fenómenos

Lo Que la Lo Que La Contemplación No es

extraordinarios de orden sensorial o psíquico. El nivel psíquico de la consciencia humana está por encima del nivel racional, que es la meta del desarrollo humano actual.

En todo caso, cualquier fenómeno de orden psíquico es como la crema que adorna una torta y no podemos sobrevivir con sólo eso. Por lo tanto, no debemos darles demasiada importancia a los dones psíquicos, ni pensar que la santidad se manifiesta por medio de fenómenos extraordinarios. Dichas manifestaciones, que incluyen levitaciones, locuciones y visiones de todo tipo, han sido sensacionales en las vidas de algunos santos. Santa Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz, por ejemplo, tuvieron experiencias de este tipo. La tradición cristiana siempre ha aconsejado que se eviten los dones extraordinarios dentro de lo posible, porque es difícil seguir siendo humilde una vez que se han recibido. Por experiencia se sabe que cuanto más extraordinarios sean los dones, tanto más difícil resulta desapegarse de ellos. Es muy fácil sentir una satisfacción secreta por el hecho de que Dios te está dando dones especiales, muy particularmente si estos dones son bien obvios y visibles a los ojos de los demás.

Los poderes extraordinarios fisiológicos o psíquicos, aparentan ser cualidades innatas humanas que pueden desarrollarse al practicar ciertas disciplinas. Debe quedar bien claro que no tienen nada que ver con santidad o con el crecimiento de nuestra relación con Dios. Creer que son la prueba de un gran desarrollo espiritual es un grave error.

Cuarto, la oración contemplativa no es un fenómeno místico. Al decir fenómeno me refiero al éxtasis corporal, a las visiones interiores y exteriores, a las palabras pronunciadas, expresadas en la imaginación o impresas en el espíritu de uno, cuando alguna de éstas son el resultado de la gracia especial de Dios en el alma. San Juan de Cruz en *El Ascenso al Monte Carmelo* toma en cuenta todo fenómeno espiritual imaginable, desde el más externo hasta el más interno y le ordena a sus discípulos que los rechacen todos. De acuerdo a su enseñanza, es la fe pura la que tiene un significado que se acerca más a la unión con Dios.

Las visiones y voces exteriores pueden interpretarse erróneamente. Aun los santos han interpretado mal lo que Dios les ha dicho. Las comunicaciones divinas para que sean inteligibles, tienen que filtrarse por la psiquis humana y los condicionamientos culturales de cada ser. Para los que siguen este sendero, dichas comunicaciones probablemente son auténticas en un ochenta por ciento y falsas en un veinte por ciento. Como uno nunca

Lo Que la Lo Que La Contemplación No es

puede saber a cuál de los dos grupos pertenece una determinada comunicación, uno se expone a todo tipo de problemas si sigue cualquiera de las mismas sin usar discreción. No hay garantía alguna de que una comunicación en particular para un individuo provenga realmente de Dios. Y aun cuando así fuese, es casi seguro de que va a ser distorsionada por la imaginación de uno, por sus ideas preconcebidas o por su programación emocional; cualquiera de las cuales puede cambiar sutilmente y modificar la comunicación.

El relato de una persona santa a quien Dios le prometió que su muerte sería la de mártir, es un ejemplo clásico. Sin duda tuvo una muerte santa, pero en cama. En su lecho de muerte, estuvo tentada de decir “¿Será Dios fiel a sus promesas?” Por supuesto que sí, pero no puede garantizarnos de que vamos a interpretar correctamente, a la altura de nuestra imaginación y razonamiento, lo que nos comunica. Lo que Dios pudo haber querido decir es que ella moriría con el mismo amor con que muere un mártir de sangre. El martirio de su consciencia significaba para Él lo mismo que un martirio de verter su sangre. Dios no se somete a la interpretación literal de sus mensajes. Si tomamos lo que se dice al pie de la letra, lo más probable es que nos engañemos, aun cuando una voz que pensamos viene directamente del cielo, nos lo haya ordenado. Si nos limitáramos a regresar a la palabra sagrada, nos evitaríamos tantos problemas.

Esto no quiere decir que las visiones no tengan un propósito en nuestras vidas, pero como nos lo enseña San Juan de la Cruz, una comunicación auténtica de Dios logra instantáneamente su propósito. El reflexionar sobre ella no la va a mejorar; más bien puede distorsionarla al hacer que pierda su claridad original. Siempre es conveniente mencionar el asunto a un director espiritual prudente, para asegurarse de no tomarlo ni demasiado en serio, ni a la ligera. Si Dios le dice a uno que haga algo, se hace aún más importante consultar el asunto con un director espiritual con experiencia antes de actuar.

Mucho más confiables que las visiones, locuciones y el proceso de razonamiento son las impresiones que el Espíritu impregna en la oración, hacia las cuales nos sentimos continua y suavemente inclinados. Cuanto más importante el evento, tanto más debemos prestar atención a un razonamiento sensato y consultar con un director espiritual. La voluntad de Dios no siempre es fácil de discernir; tenemos que pesar todas sus distintas indicaciones y luego decidir. Sin embargo, en la lucha por esa certeza reconoceremos con más claridad cuáles son los obstáculos dentro de

nosotros mismos para acatar Su voluntad.

Llegamos entonces a la cuestión de las gracias místicas, que pueden ocurrir ocasionalmente durante los períodos de Oración Centrante, pero si esto se convierte en un hábito o se dan con frecuencia, son indicativos de que se está pasando de la Oración Centrante a contemplación, como nos lo dice San Juan de la Cruz. Al decir gracias místicas me refiero a la afluencia de la Presencia de Dios en nuestras facultades o la ausencia de Su presencia que ocurre en la purificación de las noches oscuras. Los diferentes niveles de oración mística han sido descritos claramente por Teresa de Ávila y Juan de la Cruz e incluyen el recogimiento infundido, la oración de quietud, la oración de unión, la oración de unión plena y finalmente las noches oscuras y la unión transformadora. Yo prefiero usar los términos *contemplación* y *misticismo* para decir lo mismo.

¿Es posible llegar a la unión transformadora sin haber experimentado las gracias místicas como se han descrito?

Esta es una pregunta que me ha intrigado por muchos años, puesto que la contemplación como experiencia de la afluencia de la gracia de Dios, se ha considerado generalmente una indicación del don de la Oración Contemplativa. Sin embargo, continuamente me encuentro con personas que están muy avanzadas en el camino espiritual y que insisten que nunca han tenido la gracia de tener una experiencia de Dios. Cuando han permanecido treinta o cuarenta años en un monasterio o convento con la mira de llegar a ser contemplativos, a veces les viene la tentación de pensar que sus vidas han sido un fracaso gigantesco. Llegan a los sesenta o setenta años y piensan que como nunca tuvieron esa experiencia, algo debieron haber hecho mal. Son personas que han dedicado su vida entera al servicio de Cristo y sin embargo no tienen ningún indicio interior que les asegure que han recibido la más mínima gracia mística. Al principio, cuando escuchaba a estas personas relatar sus experiencias, pensaba que tal vez no habían recibido la instrucción adecuada sobre la oración mística o que a lo mejor habían recibido algunos toques de la misma, en los comienzos de sus vidas religiosas y se les había olvidado o se habían acostumbrado a ella. Ahora ya no pienso así. Estoy convencido de que es un error identificar el *experimentar* la oración contemplativa con la oración contemplativa en sí, que trasciende cualquier impresión que se tenga de la presencia radiante de Dios o de su afluencia en el espíritu. Me complació mucho ver expresada verbalmente mi experiencia

por una monja carmelita, Ruth Burroughs, en su obra *Guidelines to Mystical Prayer* (traducido *Guías para la Oración Contemplativa*), en la cual ella plantea la distinción entre el misticismo de luces encendidas y el misticismo de luces apagadas. Esto explicaría claramente cómo para muchos, su camino espiritual entero permanece totalmente oculto hasta que finalmente llegan a la transformación final. Esta monja carmelita tenía dos amigas; una, en una comunidad activa, gozaba de una vida mística exuberante, la otra, monja de clausura, nunca había disfrutado una experiencia consciente de la oración contemplativa. Ambas llegaron a culminar en la unión transformadora. Ruth Burroughs llega a la conclusión de que la gracia mística, puede ser un carisma que le es otorgado a algunos místicos para que puedan explicar el camino espiritual a los demás. En todo caso, su hipótesis se basa en la suposición de que la esencia del misticismo es el sendero de fe pura. Fe pura, según San Juan de la Cruz, es un rayo de oscuridad para el alma. Ninguna facultad puede percibirla. Uno puede estar "experimentando" esto en un nivel pro-fundo, más allá de donde el poder de cualquier facultad pueda llegar. Sólo se puede intuir su presencia por los frutos en la vida de uno. Dios puede estar transmitiendo ese rayo de oscuridad dentro de alguien que persevera en la oración, sin que éste se de cuenta de lo que está sucediendo. En todo caso, las personas que tienen las vidas místicas más exuberantes están casadas o están sirviendo en un ministerio activo.

¿Cuál es entonces, la esencia de la oración contemplativa?

El camino de la fe pura. Nada más. No es necesario que la sientas, pero sí tienes que prepararte para tener acceso a ella. La práctica de la Oración Centrante es una manera de lograr esto.

11

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

Los primeros quince siglos de la era cristiana se caracterizaron por una actitud positiva hacia la contemplación. Desafortunadamente, a partir del siglo XVI prevaleció una actitud negativa. Para poder entender la situación en que actualmente se hallan nuestras iglesias con respecto a la experiencia religiosa, puede ser de gran ayuda un repaso de la historia de la oración contemplativa.

La palabra *contemplación* es un término algo ambiguo y la razón es que a través de los siglos fue adquiriendo diferentes significados. La Biblia griega, para enfatizar el conocimiento de Dios basado en la experiencia vivida, usó la palabra *gnosis* en la traducción del término hebreo *da'ath*, cuyo significado, mucho más fuerte, implicaba un tipo de conocimiento íntimo que involucra a toda la persona y no sólo la mente. San Pablo usó la palabra *gnosis* en sus epístolas para describir el conocimiento de Dios, propio de aquéllos que Lo aman. Continuamente pedía que sus discípulos llegasen a tener ese íntimo conocimiento y lo pidieran en oración, como si fuera un elemento indispensable para el desarrollo pleno de la vida cristiana.

Los Padres griegos y especialmente Clemente de Alejandría, Orígenes y Gregorio de Nisa, adoptaron el término *theoría* de los neoplatónicos, cuyo significado original era una visión intelectual de la verdad, considerada por los filósofos griegos como la suprema actividad de una persona sabia. A este término técnico los Padres le añadieron el significado del *da'ath* hebreo, que es el conocimiento que nace de la experiencia basada en amor. Cuando el término *theoría* fue traducido al Latín como *contemplatio*, fue con este significado más amplio, que fue entonces transmitido como un legado en la tradición cristiana.

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

Esta tradición fue resumida por Gregorio Magno a fines del siglo VI, cuando describió la contemplación como el conocimiento de Dios que está impregnado de amor. Para Gregorio, la contemplación es el fruto de reflexionar sobre la palabra de Dios en las Escrituras, además de ser un regalo del Señor. Es *descansar* en Dios. En este descanso o quietud la mente y el corazón no están buscando a Dios activamente, sino que comienzan a experimentar, a saborear, lo que han estado buscando. Esto los lleva a un estado de tranquilidad y profunda paz interior. Este estado no consiste en suspender toda acción, sino que es la mezcla de unos pocos actos de la voluntad muy simples que harán que la atención se mantenga fija en Dios, con la percepción amorosa de que Dios está presente.

Esta interpretación de que la contemplación consistía en el conocimiento de Dios basado en la experiencia íntima de Su presencia, permaneció intacta hasta el fin del Medioevo. Las disciplinas ascéticas siempre estuvieron encauzadas hacia la meta final de llegar a la contemplación, objetivo acertado de toda práctica espiritual.

El método de oración que se propuso tanto para el laicado como para el clero durante los primeros siglos de la cristiandad, se llamó *lectio divina*, que traduce literalmente "lectura divina," una práctica que involucraba la lectura de las Sagradas Escrituras y más específicamente, el escuchar lo que se leía. Los monjes repetían las palabras del texto sagrado con sus labios hasta que sus cuerpos entraban a formar parte del proceso. Lo que perseguían era cultivar, a través de la *lectio divina*, su capacidad para escuchar y prestar atención interior a niveles cada vez más profundos. Orar era su forma de responder al Dios que les hablaba por medio de las Escrituras y al cual daban alabanza en la liturgia.

La parte reflexiva, que consistía en meditar sobre las palabras del texto sagrado, se llamaba *meditatio* o sea, "meditación". El movimiento espontáneo en que la voluntad responde a estas reflexiones, se llamaba *oratio* o sea, "oración afectiva." A medida que estas reflexiones y actos de la voluntad se simplificaban, uno se trasladaba a un estado de descanso en la presencia de Dios, que era el significado de *contemplatio*, o "contemplación."

Estos tres actos - meditación discursiva, oración afectiva y contemplación - pueden presentarse durante el mismo período de oración. Están entrelazadas entre sí. Al igual que los ángeles suben y bajan por la escalera de Jacob, se suponía que la atención de uno subiese y bajase por la escalera del consciente. A veces uno alababa al Señor con los labios, otras veces con los pensamientos, otras con actos de la voluntad y otras con la

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

atención absorta de la contemplación. Se consideraba que la contemplación era la consecuencia normal de escuchar la palabra de Dios. El acercarse a Dios no estaba dividido en los compartimentos de meditación discursiva, oración afectiva y contemplación. El término *oración mental*, con las tres categorías distintivas, no existía en la tradición cristiana con anterioridad al siglo XVI. Alrededor del siglo XII tuvo lugar un desarrollo bien marcado en la forma de pensar religiosa. Se fundaron las grandes escuelas de teología. Fue la época en que surgieron el análisis preciso en cuanto a conceptos, la división entre género y especies, las definiciones y clasificaciones. Esa capacidad cada vez más pronunciada para el análisis fue un desarrollo de gran importancia para la mente humana. Por desdicha, esta misma pasión por el análisis en el campo de la teología ejercería su influencia más adelante sobre la práctica de la oración y le pondría fin a la simple y espontánea forma de orar de la Edad Media que se basaba en *lectio divina* y llevaba a la contemplación. Los maestros de espiritualidad del siglo XII, tales como Bernard de Clairvaux, Hugo y Ricardo de San Víctor y Guillermo de Saint Thierry, se dedicaron a desarrollar una interpretación teológica de la oración y la contemplación. En el siglo XIII los franciscanos crearon métodos de meditación que se basaban en dichas enseñanzas y ganaron gran popularidad.

Durante los siglos XIV y XV, la peste bubónica y la Guerra de los Cien Años diezmaron pueblos, ciudades y comunidades religiosas, en la misma época durante la cual el nominalismo y el Gran Cisma producían una decadencia general, moral y espiritual. Alrededor del año 1380 surgió un movimiento de renovación, llamado Devotio Moderna, en los Países Bajos y que luego se difundió a Italia, Francia y España, como una réplica a la necesidad general de una reforma. En un momento de la historia en el cual las instituciones y estructuras se desmoronaban, el movimiento de Devotio Moderna buscó utilizar la fuerza moral emanada de la oración para fomentar la autodisciplina. Hacia fines del siglo XV se crearon los métodos de oración mental, un nombre muy adecuado puesto que con el pasar del tiempo se tornaban cada vez más complicados y sistematizados. Cabe la aclaración de que a pesar de la proliferación de los métodos sistemáticos de oración, la contemplación continuaba siendo la mira máxima de la práctica espiritual.

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

Al avanzar el siglo XVI, la oración mental llegó a dividirse en tres: la meditación discursiva, cuando predominaban los pensamientos; la oración afectiva, cuando el énfasis se ponía en los actos de la voluntad; y la contemplación, si predominaban las gracias infundidas por Dios mismo. La meditación discursiva, la oración afectiva y la contemplación dejaron de ser actos diferentes de un mismo período de oración para pasar cada una a ser una forma definida y precisa de orar, cada una con su mira, método y propósito. Esta división del desarrollo de la oración para colocarla en unidades o compartimentos totalmente separados el uno del otro, contribuyó a reforzar la noción incorrecta de que la contemplación era una gracia extraordinaria, reservada para unos cuantos. La tendencia era pensar que la posibilidad de que la oración se convirtiese en contemplación era muy remota. El progreso natural de la oración hasta llegar a la contemplación, no encajaba en las categorías que estaban aprobadas y por lo tanto, no se recomendaba. Junto con esta disminución de la tradición viviente de la contemplación cristiana, la vida espiritual tuvo que enfrentarse con nuevos retos que trajo consigo el Renacimiento. Se acabó el apoyo que las instituciones religiosas y el medio ambiente social daban al individuo. Era imperativo y necesario reconquistar el mundo para Cristo, en vista de los elementos paganos que se estaban apoderando de la cristiandad. No es de sorprenderse, entonces, que aparecieran nuevas formas de orar que encajaban mejor en el ministerio apostólico. El nuevo énfasis en la vida apostólica requería una transformación en las formas de espiritualidad transmitidas hasta ese momento por los monjes y los mendigos. El genio y la experiencia de San Ignacio de Loyola lo inspiraron a que canalizara la tradición contemplativa, que corría peligro de perderse, en una forma que fuese apropiada para la nueva era.

Los *Ejercicios de San Ignacio*, compuestos entre 1522 y 1526, juegan un papel muy importante para poder entender el estado de espiritualidad presente en la Iglesia Católica Romana. Los *Ejercicios Espirituales* proponen tres métodos de oración. Las meditaciones discursivas prescritas para la primera semana son para hacerlas con las tres facultades del ser humano: memoria, intelecto y voluntad. La memoria recuerda el punto escogido de antemano como el tema de la meditación; el intelecto reflexiona sobre las lecciones que uno quiera sacar del mismo; y la voluntad hace promesas que se basan en el mismo punto, con el fin de poner en práctica dichas lecciones. Es así como se llega a una reforma de vida.

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

El término *contemplación* que se usa en los *Ejercicios Espirituales* tiene un significado diferente al tradicional. Consiste en imaginar y "contemplar" un objeto concreto, como por ejemplo, mirar los personajes del Evangelio como si estuviesen presentes, oír lo que están diciendo, relacionándose y contestando a las palabras que pronuncian y a sus actos. Este método, que es el prescrito para la segunda semana, tiene como mira el desarrollo de la oración afectiva.

El tercer método de oración en los *Ejercicios Espirituales* se llamó la aplicación de los cinco sentidos. Consiste en aplicar sucesivamente los cinco sentidos al objeto de la meditación, espiritualmente. Este método está diseñado para preparar a los principiantes en la contemplación en el sentido tradicional de la palabra y para promover el desarrollo de los sentidos espirituales en aquéllos más avanzados en la oración.

Vemos entonces, que Ignacio no propuso que se siguiera sólo un método de oración. La tendencia que desafortunadamente redujo los *Ejercicios Espirituales* a un sólo método, el de meditación discursiva, parece provenir de los mismos Jesuitas. En 1574 el Padre General de los Jesuitas, Everardo Mercurian, en una orden dirigida a la provincia española de la Sociedad, prohibió la práctica de la oración afectiva y la de la aplicación de los cinco sentidos, prohibición que fue repetida en 1578. Fue así como la vida espiritual de un segmento importante de la Sociedad de Jesús, se vio limitada a un solo método de oración, a saber, la meditación discursiva, de acuerdo con las tres fuerzas intelectuales. El carácter predominantemente intelectual de esta meditación continuó ganando importancia a través de toda la Sociedad en el curso de los siglos XVIII y XIX. La mayoría de los manuales sobre espiritualidad escritos hasta este siglo, limitan su instrucción al tema de meditación discursiva.

Para alcanzar a captar en toda su extensión, el impacto de lo anterior sobre la historia reciente de la espiritualidad católica romana, tengamos en cuenta la influencia penetrante que ejercieron los Jesuitas como que eran los representantes sobresalientes de la Contra-Reforma. Muchas de las comunidades religiosas que se fundaron en los siglos posteriores adoptaron las normas de la Constitución de la Sociedad de Jesús, recibiendo simultáneamente la espiritualidad que enseñaba y practicaba la Sociedad junto con las limitaciones impuestas, no por San Ignacio, sino por sus menos inspirados sucesores.

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

El deseo de San Ignacio fue proveer una formación espiritual que fuera un antídoto adecuado para el nuevo espíritu secular e individualista del Renacimiento y una forma de oración contemplativa adaptada a las necesidades apostólicas de sus tiempos. Los *Ejercicios Espirituales* estaban diseñados para formar contemplativos en acción. Teniendo en cuenta la inmensa y beneficiosa influencia de la Sociedad, uno podría afirmar que si a sus miembros se les hubiese permitido practicar los *Ejercicios Espirituales* de acuerdo a la idea original de San Ignacio y a cómo intentó que fueran, o si le hubiesen prestado más atención a sus propios maestros contemplativos, como lo fueron los padres Lallemant, Surin, Grou y De Caussade, es posible que el estado actual de la espiritualidad de los católicos romanos fuese bien diferente.

Hubo otros eventos que contribuyeron a que las autoridades católicas romanas vacilaran en apoyar la oración contemplativa. Uno de ellos fue la controversia referente al *Quietismo*, un conjunto de enseñanzas espirituales que fueron condenadas por el Papa Inocencio XII en 1687, por tratarse de una especie de falso misticismo. Eran unas enseñanzas bastante ingeniosas; consistían en que uno hacía un acto de amor a Dios de una vez y por siempre, por medio del cual uno se entregaba totalmente con la firme intención de no rendirse nunca. La unión divina estaba asegurada y no se precisaba ningún esfuerzo adicional, ni dentro ni fuera de la oración, siempre y cuando que uno no retirase la intención de pertenecer enteramente a Dios. Parece que la gran diferencia entre una intención que se dedica una sola vez, por más desinteresada que sea y el establecimiento de la misma como una disposición permanente, pasó desapercibida para la mayoría.

En Francia floreció una forma más atenuada de esta doctrina hacia fines del siglo XVII y llegó a conocerse como el *Semi-Quietismo*. El Obispo Boussuet, capellán de la corte de Luis XIV, se convirtió en uno de los peores enemigos de esta forma atenuada del Quietismo y logró que se condenara en Francia. De qué exageraciones se valió al referirse a la enseñanza, no está muy claro; lo cierto es que la controversia le dio muy mala reputación al misticismo tradicional. De ahí en adelante, no se aprobaba ninguna lectura acerca del misticismo en los seminarios y en las comunidades religiosas. En su libro *Historia Literaria del Pensamiento Religioso en Francia*, Henri Bremond relata que no se encuentra ningún escrito sobre el misticismo, que valga la pena, en el transcurso de los siglos siguientes. Los autores místicos

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

del pasado fueron ignorados, al extremo de que algunos pasajes de las obras de San Juan de la Cruz fueron interpretados como que apoyaban el Quietismo, forzando a sus editores a bajar el tono o modificar algunas de sus afirmaciones, para no correr el riesgo de ser mal interpretados o condenados. Sus manuscritos originales tan sólo reaparecieron a principios del siglo XX, cuatrocientos años después de haber sido escritos.

Otro paso atrás en la espiritualidad cristiana se debió a la herejía del *Jansenismo*, que tomó fuerza durante el siglo XVII. A pesar de que eventualmente fue condenado, dejó tras de sí una actitud generalizada contra el ser humano que prevaleció durante el siglo XIX y perduró hasta el presente. El *Jansenismo* pone en duda la universalidad de la acción redentora de Jesús, así como la bondad básica de la naturaleza humana como imagen de Dios. La forma pesimista de piedad que auspiciaba, se esparció por medio de los emigrantes de la Revolución Francesa hacia las regiones de habla inglesa, incluyendo Irlanda y los Estados Unidos de América. Siendo que la gran mayoría de los sacerdotes y religiosas que han venido a este país eran procedentes de Irlanda y Francia, la estrechez de mente del Jansenismo, junto con su ascetismo distorsionado, llegó a afectar profundamente la atmósfera psicológica que rodeaba a nuestros seminarios y órdenes religiosas. Todavía hasta el presente los sacerdotes y personas religiosas, están tratando de sacudirse los últimos remanentes de la actitud negativa que absorbieron en el curso de su formación en los seminarios.

Otra tendencia poco saludable en la Iglesia moderna fue el énfasis exagerado que se daba a las devociones y revelaciones privadas y a las apariciones. Esto llevó a que perdieran su valor, tanto la liturgia como los valores comunitarios y la percepción de misterio trascendente que una buena liturgia engendra. En la mente popular se continuaban considerando los contemplativos como santos, magos o por decir lo menos, personas excepcionales. La verdadera naturaleza de la contemplación permaneció en la oscuridad o confundida con fenómenos tales como la levitación, las locuciones, los estigmas y las visiones, que no forman parte esencial de la misma.

En el siglo XIX hubo muchos santos, pero pocos mencionaron o escribieron sobre la oración contemplativa. Hubo una renovación de la espiritualidad en la ortodoxia oriental, pero la corriente principal del desarrollo Romano Católico fue de un carácter legalista, con una especie de

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

nostalgia por el Medioevo y por las influencias políticas de que disfrutaba la Iglesia en aquellos tiempos. El abad Cuthbert Butler, en su libro *Misticismo Occidental*, resume las enseñanzas acéticas aceptadas por todos durante los siglos XVIII y XIX:

A excepción de personas con vocaciones sobresalientes, la oración normal que todos practicaban, incluyendo monjas y obispos, sacerdotes y personas laicas, era una meditación sistemática que seguía un determinado método, que podía ser uno de los siguientes cuatro: La meditación de acuerdo con los tres poderes descritos en los *Ejercicios Espirituales de San Ignacio*; el método de San Alfonso (que era una ligera modificación de los *Ejercicios Espirituales*); el método descrito por San Francisco de Sales en *Una Introducción a la Vida Devota* o el método de San Sulpicio.

Todos estos son métodos de meditación discursiva. La contemplación se consideraba un fenómeno extraordinario y se miraba como milagrosa y peligrosa a la vez, algo para ser admirado desde una distancia prudente por la persona laica promedio, por el sacerdote o por la persona religiosa.

El último clavo martillado en el ataúd de la enseñanza tradicional, fue la creencia de que sería arrogante pretender aspirar a la oración contemplativa. A los novicios y a los seminaristas se les presentaba un concepto altamente mutilado de la vida espiritual, el cual no estaba de acuerdo ni con las Escrituras ni con la tradición y la experiencia normal del crecimiento por medio de la oración. Si uno trata de continuar con la meditación discursiva después de que el Espíritu Santo lo ha llamado a ir un paso más allá, como suele hacerlo, es seguro que uno va a terminar en un estado de máxima frustración. Es normal que la mente humana se moviliice en medio de muchas reflexiones sobre el mismo tema, hasta llegar a una sola visión que lo abarca todo y que luego simplemente descansa al contemplar la verdad. Cuando la gente devota se acercaba espontáneamente a este progreso en su oración, se enfrentaban con la actitud negativa que prevalecía hacia la contemplación. No se decidían a ir más allá de la meditación discursiva o la oración afectiva, porque los detenían todas las advertencias que habían recibido sobre los peligros de la contemplación. Por último o abandonaban del todo la oración contemplativa por tratarse de algo para lo cual evidentemente no estaban preparados o por misericordia de Dios, hallaban la manera de perseverar por encima de lo que parecían obstáculos insalvables.

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

En todo caso, la enseñanza posterior a la Reforma, que se oponía totalmente a la contemplación, era todo lo contrario de la tradición anterior que se enseñó sin interrupción durante los primeros quince siglos, que sostenía que la contemplación era la evolución normal de una vida espiritual genuina y que por lo tanto, estaba al alcance de todos los cristianos. Estos hechos históricos pueden ayudar a explicar cómo fue que la espiritualidad tradicional del Occidente se llegó a perder en los últimos siglos y por qué el Concilio Vaticano II tuvo que dirigir su atención al problema agudo de iniciar una renovación espiritual.

Son dos las razones por las cuales la oración contemplativa está siendo el objeto de renovada atención en nuestros tiempos. Una es que los estudios históricos y teológicos han redescubierto las enseñanzas integrales de San Juan de la Cruz y otros maestros de la vida espiritual. La otra es el reto del Oriente que surgió a raíz del período post-guerra mundial. Otros métodos de meditación, muy parecidos a la oración contemplativa de la tradición cristiana, se han esparcido, producido buenos resultados y recibido bastante publicidad. De acuerdo a la *Declaración sobre la Relación de la Iglesia con otras Religiones no Cristianas* (Vaticano II), es importante apreciar los valores que se encuentran en las enseñanzas de las otras grandes religiones del mundo. Las disciplinas espirituales del Oriente poseen una sabiduría psicológica altamente desarrollada. Los líderes y maestros cristianos necesitan familiarizarse un poco con las mismas, si quieren ponerse a la altura de donde la gente se encuentra hoy en día. Muchos, entre los que buscan la verdad con seriedad, estudian las religiones orientales, toman cursos universitarios y maestrías para entenderlas y practican formas de meditación inspiradas y enseñadas por los maestros orientales.

La teología mística en la Iglesia Católica Romana comenzó a revivir con la publicación de *Niveles de la Vida Espiritual (Degrees of the Spiritual Life)*, escrito por Abbé Saudreau en 1896, quien basó su investigación en las enseñanzas de San Juan de la Cruz. Estudios posteriores confirmaron la sabiduría de su elección. San Juan de la Cruz enseña que la contemplación comienza con lo que llama la noche de los sentidos. Este es un territorio desconocido entre la actividad propia de uno y la inspiración directa del Espíritu Santo, en el cual es casi imposible tener pensamientos que generen devociones sensoriales. Esta es una experiencia común, entre aquéllos que han practicado la meditación discursiva por un período extenso de tiempo.

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

Se llega a un punto en que no hay nada nuevo que decir, pensar o sentir. Si en este punto uno no tiene una dirección en su vida de oración, uno no sabrá qué hacer, excepto tal vez, pararse de la silla y alejarse.

La noche de los sentidos es un madurar espiritual semejante al proceso de transición de la niñez a la adolescencia en la vida cronológica. La emotividad y el sentimentalismo, propio de la niñez, comienzan a dejarse de lado para darle paso a una relación más madura con Dios. Al mismo tiempo, las facultades, por el hecho de que Dios ya no apoya los sentidos o la razón, parecen convertirse en inservibles. Uno se va convenciendo cada vez más de que simplemente ya no puede orar.

San Juan de la Cruz dice que todo lo que uno tiene que hacer en este estado es mantenerse en paz, sin tratar de pensar y de permanecer delante de Dios con fe en Su presencia, retornando continuamente a Él como si uno estuviese abriendo los ojos para mirar a un ser querido.

En un pasaje notable de *La Llama de Amor Viva*,¹ en el cual San Juan de la Cruz describe detalladamente la transición de una devoción razonada a una intimidad espiritual con Dios, dice que cuando uno no puede discernir con la razón o hacer actos de la voluntad sin satisfacción alguna durante la oración, uno debería darle a esta situación una silenciosa bienvenida. Comenzará uno entonces a experimentar paz, tranquilidad y fortaleza, porque Dios ahora está alimentando el alma directamente, derramando su gracia sobre sólo la voluntad y atrayéndola misteriosamente hacia sí. Los que se encuentran en este estado sienten gran ansiedad pues piensan que están retrocediendo. Creen que todo lo bueno que experimentaron durante los primeros años de su conversión ha llegado a su fin y si uno les pregunta que cómo va su vida de oración, levantarán las manos en un gesto de desesperación. Lo cierto es que si uno insiste en hacerles preguntas, revelarán que sienten un gran deseo de aprender cómo orar y que disfrutan estar a solas con Dios, a pesar de que no pueden deleitarse en Él. Es evidente entonces, que está presente una atracción secreta a un nivel profundo de su psiquis. Este es el elemento que infunde la oración contemplativa. El amor divino es el elemento infuso. Si se le concede un quieto descanso, pasará de ser una simple chispa a una llama de amor viva.

1. Estrofa III, 26'59

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

San Juan de la Cruz afirma que aquéllos que se entregan a Dios se introducen muy rápidamente en la noche de los sentidos. Este desierto interior es el comienzo de la oración contemplativa aun cuando no estén conscientes de ello. La relación entre la actividad propia de uno y la infusión de gracia es tan delicada que uno por lo general no se da cuenta de ella de inmediato. Puesto que la noche de los sentidos ocurre a menudo, es importante que los directores espirituales con experiencia, estén disponibles para ayudarle al cristiano a apreciar y darle la bienvenida a este desarrollo y a reconocerlo por los indicativos que sugiere San Juan de la Cruz. Si uno sale adelante de esta transición, está bien encaminado para convertirse en un cristiano dedicado y efectivo, uno que está totalmente sujeto a la dirección de los dones del Espíritu.

¿Cuán rápido es ese "muy rápidamente" de que habla San Juan de la Cruz? ¿Años, meses, semanas? No lo aclara. Pero la idea de que uno tiene que someterse a muchos años de pruebas sobrehumanas, encerrarse detrás de los muros de un convento o matarse practicando varias prácticas ascéticas antes de poder aspirar a la contemplación, es una actitud Jansenista o por decir lo menos, una presentación inadecuada de la tradición cristiana. Lo correcto es exactamente lo opuesto, cuanto más pronto se pueda experimentar la oración contemplativa, tanto más rápidamente se percibirá la dirección hacia la cual se dirige la jornada espiritual. De esa intuición nacerá la motivación para hacer todos los sacrificios requeridos para perseverar en el camino.



La Nube del No Saber tiene mucho que decir sobre cómo uno debe alistarse para este movimiento hacia la oración contemplativa. Da indicativos para saber si uno está llamado o no para la misma. Sin embargo, parecería que hoy día se le ofrece a todos, no sólo por maestros que enseñan la Oración Centrante, sino también por maestros de la meditación oriental. Parecería que está a la disposición de todos.

La idea de que las personas laicas emprendan el camino espiritual no es algo nuevo. Lo que sucede es que simplemente no ha gozado de popularidad durante los últimos mil años. En las tradiciones espirituales de las diferentes religiones del mundo, tanto del Oriente como del Occidente, la tendencia ha sido aislar a los que van en pos de este camino, colocarlos en lugares especiales y yuxtaponerlos con los que llevan una vida de familia,

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

profesional o de negocios en el mundo, pero esta distinción está comenzando a cambiar. Por ejemplo, los sabios de la India han empezado a compartir sus secretos con el pueblo. En la antigüedad había que irse al bosque para encontrar un maestro y ahora podemos encontrar en los Estados Unidos de América y en Europa Occidental, maestros sobresalientes de diferentes tradiciones espirituales orientales, que ofrecen enseñanzas avanzadas a cualquiera que esté interesado. Desafortunadamente junto con estas tradiciones, han aparecido expresiones inferiores de las mismas. En todo caso, ha habido un movimiento en las religiones orientales que hace más accesibles las disciplinas esotéricas a aquellas personas que llevan vidas comunes y corrientes.

Con respecto a la tradición cristiana, el expositor de la escuela teológica de Alejandría del siglo IV, llamado Orígenes, consideraba que la comunidad cristiana en el mundo era el sitio apropiado de ascesis. Fue sólo a través del ejemplo de Antonio de Egipto y del reporte que Atanasio escribió sobre ese tema, que se estableció la práctica de que había que dejar atrás el mundo para seguir la ruta cristiana hacia la divina unión. En ningún momento fue la intención de Antonio que esto se convirtiera en la única forma de lograr esa unión, pero cada vez que ocurren movilizaciones masivas, van acompañadas de popularidad, la cual puede fosilizar o caricaturizar un movimiento. Tiene que venir una nueva ola de renovación espiritual antes de que se pueda recapacitar y precisar la diferenciación necesaria. Cuando los movimientos se han convertido en instituciones, esto puede requerir mucho tiempo. La esencia de la vida monástica no es la estructura del monasterio, sino su práctica interior y el alma de la práctica interior es la oración contemplativa.

En *La Epístola del Consejo Privado* escrita por el autor de *La Nube del No Saber* hacia el final de su vida, él reconoce que el llamado a la oración contemplativa es más común de lo que originalmente había pensado. En la práctica yo creo que podemos enseñarle a la gente a proceder en tándem hacia la oración contemplativa, en otras palabras, a leer y reflexionar sobre la palabra de Dios en las Escrituras, expresar aspiraciones inspiradas por dichas reflexiones y luego descansar en la presencia de Dios. Esta era la forma como se practicaba la *lectio divina* en los monasterios de la Edad Media.

Yo estoy convencido de que si las personas nunca se ven expuestas a algún tipo de oración libre de conceptos, puede que ésta jamás llegue a

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

desarrollarse, debido a la interferencia de la excesiva intelectualización en la cultura occidental y a la tendencia anti-contemplativa de las enseñanzas cristianas en los últimos siglos. Es más, el saborear el silencio interior para tener esa experiencia, puede ser de gran ayuda en el entendimiento de lo que es la oración contemplativa. La enseñanza ascética reciente ha sido extremadamente cautelosa. Ha existido una fuerte tendencia a asumir que la oración contemplativa estaba reservada exclusivamente para las personas religiosas de clausura.

La oración contemplativa da pie para una pregunta muy importante: ¿Hay algo que podamos hacer nosotros para prepararnos para el don de la contemplación, en lugar de sentarnos a esperar que Dios lo haga todo? Mis conocimientos sobre el método de meditación oriental me han convencido de que sí que lo hay. Hay formas de entrenar la mente en las disciplinas espirituales tanto del Oriente como del Occidente que ayudan a cimentar la base para la oración contemplativa

¿Cuál es la diferencia entre lectio divina y la Oración Centrante?

Lectio es un método amplio de estar en comunión con Dios, que comienza con la lectura de un pasaje bíblico. La reflexión sobre el texto lo lleva a uno a la oración espontánea (conversar con Dios sobre lo que se ha leído) y finalmente a descansar en la presencia de Dios. El movimiento de conversar con Dios a la comunión con Él, más allá de conceptos, fluye de la palabra, frase o evento de las Escrituras que uno ha leído y sobre el cual uno ha estado reflexionando. En cambio, en la Oración Centrante uno comienza en el nivel de comunión al establecer su intención de dar su consentimiento a la presencia y acción de Dios durante todo el periodo de oración. Con este propósito uno escoge un símbolo de su intención (usualmente una palabra de una o dos sílabas) al cual retornar silenciosamente cuando uno se encuentre atrapado por uno de los pensamientos inevitables que surgen, así hayamos escogido deliberadamente guardar silencio y estar abiertos a Dios.

San Juan de la Cruz y Sta. Teresa de Ávila recomiendan que uno sólo debe descontinuar la meditación discursiva cuando Dios le quita la habilidad para practicarla. ¿Qué lugar ocupa la Oración Centrante en esa tradición?

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

Una base importante para llegar a la contemplación, es haber dedicado algún tiempo a la reflexión de las verdades sobre la fe, para desarrollar algunas convicciones básicas, lo cual se logra por medio de la meditación discursiva. Hay quienes sostienen que estamos introduciendo la oración contemplativa demasiado rápido y mi respuesta a esa objeción es que nuestros contemporáneos en el mundo occidental, consideran esto de la meditación discursiva, un problema especial debido a una inclinación generalizada a analizarlo todo, más allá de lo razonable, una manera de pensar que tiene sus raíces en el punto de vista cartesiano/newtoniano y que ha tenido como resultado el retardo de nuestras facultades intuitivas. Este impedimento conceptual de la sociedad moderna occidental impide el movimiento natural de la reflexión a la oración espontánea y de la oración espontánea al silencio interior (asombro y admiración). Yo creo que aunque se hagan los tres en tándem todavía se estaría en la tradición de *lectio divina*. Si estás practicando *lectio divina*, no se requiere que sigas orden alguno ni que se emplee un tiempo determinado. Puedes dejarte guiar por las inspiraciones de la gracia y reflexionar sobre el texto, dejar que inspire ciertas acciones a tu voluntad (aspiraciones) o rendirte a la oración contemplativa en cualquier momento. Como es obvio, al principio predominarán la meditación discursiva y la oración afectiva, pero no se debe descartar que habrá momentos de silencio interior de vez en cuando. La Oración Centrante facilita nuestra capacidad de seguir esta atracción inspirada por gracia divina.

Ahora está claro y entiendo mucho mejor. La Oración Centrante como que compensa el que las personas de nuestros tiempos sean incapaces de pasar de la lectio a la contemplación.

Exactamente. Se trata de una consideración al problema contemporáneo y es un esfuerzo para revivir la enseñanza tradicional cristiana sobre la oración contemplativa. Pero hace falta algo más que el esfuerzo teórico de revivirla. Es esencial que se les proporcione a las personas la experiencia misma para que vayan más allá del impedimento intelectual que existe. Habiendo observado que algunas personas que ya conocen la oración contemplativa tropiezan con este obstáculo, estoy convencido de que este prejuicio está mucho más arraigado en nuestro

La Historia de la Oración Contemplativa en la Tradición Cristiana

ambiente de lo que nos imaginamos. El escape apresurado hacia el Oriente demuestra el vacío que padece el Occidente. Existe hambre espiritual muy profunda que el Occidente no parece haber podido satisfacer.

Otra cosa que he notado en aquéllos que han emprendido caminos orientales, es que se sienten mucho más cómodos en relación con la religión cristiana cuando se enteran de que existe en ella la costumbre de practicar la oración contemplativa. La Oración Centrante como preparación para la oración contemplativa no es un nuevo invento de nuestra era. Se trata más bien de recuperar la enseñanza tradicional de la oración contemplativa, de hacer conocer mejor esa enseñanza y de brindársela al que desee practicarla. Lo único nuevo es el método que se usa para tratar de comunicarla.

Aquél que ya ha recibido la gracia de la oración contemplativa, puede profundizar con la práctica del silencio interior en forma consistente y ordenada. Es con la mira de cultivar el silencio interior que se ofrece el método de la Oración Centrante.

PAUTAS PARA UNA VIDA CRISTIANA, CRECIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN

Los siguientes principios representan un esfuerzo para tratar de volver a definir, en términos contemporáneos, la travesía espiritual cristiana. Han sido diseñados para proveer un fondo conceptual para la práctica de la Oración Centrante. Deben ser leídos aplicando el método que se usa para hacer *Lectio Divina*.

1 La bondad básica fundamental que distingue al ser humano, junto con el misterio de la Santísima Trinidad, la Encarnación y el concepto de Gracia santificante, es un elemento esencial de la fe cristiana. Esta esencia básica de bondad puede crecer y desarrollarse de manera ilimitada, y llegar a convertirse en imagen de Cristo y divinizarse.

2 Nuestra esencia básica de bondad, es nuestro auténtico Yo. Su centro de gravedad es Dios y el aceptar que fuimos creados básicamente buenos, es un salto enorme en la travesía espiritual.

3 Dios y el auténtico Yo no están separados. Aunque no somos Dios, nuestro auténtico Yo y Dios son la misma cosa.

4 El término "pecado original" es una forma de describir la condición humana, que es la experiencia universal de alcanzar la plena consciencia reflexiva sin tener la certeza de que se está en unión personal con Dios. Esto da lugar a una sensación íntima de estar incompletos, divididos, aislados y de ser culpables.

5 El pecado original no es el resultado de haber hecho algo malo y sin embargo, es la causa de que nos invada el sentimiento de estar separados de Dios, de los demás y de nuestro auténtico Yo. Las consecuencias culturales de este alejamiento se nos inculcan en la tierna infancia y se pasan de generación en generación. Cuando no se les presta la debida atención, la necesidad urgente de escapar de la profunda inseguridad que esta situación causa, hace brotar en nosotros deseos insaciables de placer, posesiones y poder. A nivel social, es la causa de la violencia, guerra e injusticia institucional.

6 Entre las consecuencias del pecado original se cuentan todos aquellos hábitos egoístas, que fueron entretejidos en nuestra personalidad a partir del instante de nuestra concepción, todo el daño emocional que el medio ambiente y el sistema de educación en nuestra infancia impregnó en nuestras emociones, todo el daño que con o sin conocimiento otros nos causaron a

Pautas para una Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación

una edad en que éramos incapaces de defendernos y los métodos que fuimos adoptando (muchos de ellos ahora sepultados en el subconsciente) para sobrellevar el dolor de situaciones insoportables.

7. La conglomeración de reacciones pre-rationales es el fundamento del *Falso Yo*, el cual se desarrolla en oposición al verdadero Yo. Su centro de gravedad es el mismo *Falso Yo*.

8. Gracia es la presencia y acción de Cristo en cada momento de nuestra existencia. Los sacramentos son actos rituales en los cuales Cristo está presente en forma especial, confirmando y sosteniendo el compromiso mayor de nuestra vida cristiana.

9 En el Bautismo nace el Auténtico Yo y muere el Falso Yo en forma ritual, poniendo a nuestra disposición la victoria sobre el pecado que Jesús ganó por medio de su muerte y resurrección. Las aguas bautismales, que se enfrentan con la muerte y dan vida, destruyen, no nuestra individualidad como personas, pero sí nuestra sensación de estar separados de Dios y de los demás.

10. En la Eucaristía se celebra la vida: es la reunión de todos los elementos materiales del cosmos, su aparición a nivel consciente de cada ser humano y la transformación de la consciencia humana en consciencia Divina. Es la manifestación de lo Divino en medio y a través de la comunidad cristiana. Cuando recibimos la Eucaristía nos convertimos en Eucaristía.

11 Además de estar presente en los sacramentos, Cristo también está presente de manera especial en cada crisis y evento importante de nuestras vidas.

12. El pecado personal es negarse a responder al comunicado de Cristo, que es la gracia. Es descuidar en forma deliberada nuestras propias y legítimas necesidades y las de los demás. Es lo que refuerza el *Falso Yo*.

13. La esencia de bondad básica de nuestro ser es también dinámica y tiende a crecer por sí misma. Hay cosas que impiden este crecimiento, tales como las ilusiones y traumas emocionales del *Falso Yo*, las influencias negativas que provienen de nuestro acondicionamiento cultural y el pecado personal.

14. Lo que nos ayuda a distinguir entre cómo operan el auténtico y el falso Yo en determinadas circunstancias, son: escuchar la palabra de Dios en las Sagradas Escrituras y en la liturgia, sumergirse en Dios en la oración y responder a sus inspiraciones.

15. Dios no es un Ser remoto, inaccesible e implacable que exige de Sus creaturas perfección instantánea y de cuyo amor tenemos que tratar de

Pautas para una Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación

hacernos dignos. No es un tirano a quien debe obedecerse por terror, ni un policía que a toda hora nos vigila, ni un juez malvado buscando la oportunidad para dictar el veredicto de culpable. Nuestra relación con Dios debe reflejar cada vez menos el concepto de premio y castigo y cada vez más el de recibir algo gratuito y aún mejor, el de dejar que actúe el amor divino.

16. El amor divino es compasivo, tierno, luminoso, que se entrega sin reservas, que no busca recompensa y lo unifica todo.

17. Al experimentar el amor de Dios somos capaces de aceptar nuestro Falso Yo tal como es, para luego dejarlo ir y emprender el camino hacia nuestro auténtico Yo. Esa travesía hacia nuestro auténtico Yo es el camino que conduce al amor divino.

18. La certeza cada vez más clara, de la existencia de nuestro auténtico Yo, que viene acompañada de gran paz espiritual y alegría, sirve para contrarrestar el dolor psíquico que trae consigo la desintegración y muerte del Falso Yo. Al ir disminuyendo las fuerzas motivadoras del Falso Yo, nuestro auténtico Yo crea un "nuevo Yo" que tiene como fuerza motivadora el amor divino.

19. La edificación de nuestro "nuevo Yo" estará irremediabilmente marcado por un sinnúmero de errores y algunas veces por actos pecaminosos. No importa cuán serias sean esas fallas, son insignificantes comparadas con la inviolable bondad del Yo verdadero. Debemos pedir perdón a Dios y a aquéllos a quienes hayamos ofendido y luego actuar con renovada confianza y energía, como si nada hubiese sucedido.

20. Todo sentimiento de culpa prolongado, penetrante o paralizante, es producto del Falso Yo. Cuando el sentimiento de culpa lo origina un pecado personal o la injusticia social, no trae descorazonamiento sino propósito de enmienda; es un llamado a la conversión.

21. Una manifestación de progreso en la travesía espiritual es la aceptación incondicional de los demás, comenzando por aquéllos con los cuales vivimos.

22. Una comunidad de fe es un apoyo porque ofrece buen ejemplo, corrección y mutuo sostén en la travesía espiritual. Pero lo que más ata los lazos de la comunidad en la búsqueda comunitaria de transformarse y llegar a unirse a Dios, es la participación en el misterio de Cristo cuando se celebra la Liturgia, se leen las Escrituras y se ora en silencio. La presencia de Cristo es mutuamente compartida por todos y se convierte en algo tangible en la comunidad, especialmente cuando se reúne para una celebración religiosa o un trabajo o servicio para gente necesitada.

Pautas para una Vida Cristiana, Crecimiento y Transformación

23. Cuando hay moderación en los deseos instintivos, que son parte del desarrollo del organismo humano y que buscan supervivencia y seguridad, afecto y estima, control y poder, las verdaderas necesidades humanas se podrán enfocar mejor. Sobresale entre éstas, la intimidad con una o más personas. Al hablar de intimidad me refiero a cuando se comparten ideas, sensaciones, problemas y aspiraciones espirituales que gradualmente hacen que se desarrolle una amistad espiritual.
24. La amistad espiritual que incluya el abrirse sinceramente y sin ocultar nada, es un ingrediente esencial, no sólo en el matrimonio sino también en el celibato. El experimentar intimidad con una o varias personas expande y profundiza nuestra capacidad para relacionarnos con Dios y con los demás. La energía sexual, bajo la influencia del amor Divino, se transforma gradualmente en compasión universal.
25. La irradiación espiritual de una comunidad depende del compromiso de sus miembros hacia el camino de transformación y entre ellos mismos. Parte integral de este compromiso es darse unos a otros el espacio que necesitan para su crecimiento personal.
26. La oración contemplativa, en el sentido tradicional de la palabra, es la dinámica que inicia, acompaña y lleva el proceso de transformación hasta su fin.
27. Reflexionar sobre la Palabra de Dios en las Escrituras y en nuestra vida personal, es el fundamento de la oración contemplativa. El dejar ir los pensamientos y ciertos sentimientos en forma espontánea durante la oración, es una señal de progreso. La Oración Centrante se caracteriza, no tanto por la ausencia de pensamientos y sentimientos, como por el desapego de los mismos.
28. La meta de una práctica genuinamente espiritual no es el rechazo de lo que es bueno en el cuerpo, la mente y el espíritu, sino el uso correcto de éstos. Ningún aspecto de la naturaleza humana o de un período en su existencia, debe rechazarse, sino más bien integrarlo en los sucesivos niveles en que se va desplegando el nivel consciente; de esta manera se preservan la bondad parcial de cada período del desarrollo humano y sólo sus limitaciones se dejan atrás. Vemos entonces que la única forma de llegar a ser divinos es siendo primero enteramente humanos.
29. La práctica de una disciplina espiritual es esencial al comenzar la travesía espiritual, puesto que nos ayuda a desarrollar los fundamentos de la dimensión contemplativa en la vida: Dedicación y devoción a Dios y servicio a los demás.

30. Estar en silencio y a solas durante períodos regulares, ayuda a aquietar la psique, promueve el silencio interior e inicia la dinámica del auto-conocimiento.
31. Estar a solas no involucra simplemente un lugar solitario, sino una actitud, un compromiso total con Dios. Cuando se pertenece a Dios por completo, continuamente aumenta el deseo de compartir la vida y los dones recibidos.
32. La Bienaventuranza que menciona a los pobres de espíritu surge del reconocimiento cada vez más claro del auténtico Yo. Es una combinación de dos actitudes, la una de total desprendimiento hacia todo, la otra de unión con todo al mismo tiempo. La libertad interior de aceptar el poseer mucho o poseer poco y la simplificación del propio estilo de vida, son indicativos de pobreza de espíritu.
33. La castidad se diferencia del celibato, que es el compromiso de abstenerse de la expresión genital de nuestra sexualidad. Castidad es la aceptación de nuestra energía sexual, conjuntamente con las cualidades masculinas y femeninas que la acompañan y la integración de esta energía en nuestra espiritualidad. Es la práctica de moderación y autocontrol en el uso de nuestra energía sexual.
34. La castidad embellece y acrecienta la capacidad para amar. Percibe lo sagrado en todo lo existente. Como consecuencia, uno respeta la dignidad de las demás personas y por lo tanto, reconoce que no las puede usar para disfrute propio.
35. Obediencia es la aceptación incondicional de Dios tal como es y cómo se manifiesta en nuestras vidas, puesto que la voluntad de Dios no es de inmediato evidente. La docilidad nos predispone a seguir todas las indicaciones de Su voluntad. El discernimiento pasa por un tamiz, la evidencia y luego decide, iluminado por la atracción interior de la gracia, cuál es la voluntad de Dios para nosotros en el momento presente.
36. Humildad es una actitud de sinceridad para con Dios, con uno mismo y con todo lo que nos rodea. Nos capacita para no alterarnos ante nuestra total impotencia y para poder encontrar paz y descanso en el olvido de sí mismo.
37. Esperanza es algo que nace de experimentar continuamente la compasión y ayuda divinas y paciencia es la esperanza en acción. Se espera la ayuda redentora de Dios, sin darse por vencido, resignarse o alejarse.
38. La desintegración y muerte de nuestro Falso Yo es nuestra participación en la pasión y muerte de Jesús. La creación de nuestro *nuevo Yo*, basado en el poder transformador del amor divino, es nuestra

participación en Su resurrección.

39. Al comienzo, los traumas emocionales son el obstáculo principal para el crecimiento de nuestro nuevo Yo, porque someten nuestra libertad a una camisa de fuerza. Más adelante el mayor obstáculo será el orgullo espiritual debido a la satisfacción sutil que emana del poderse controlar. Y por último, el principal obstáculo viene a ser la autorreflexión, puesto que impide la inocencia de la unión divina.

40. El esfuerzo humano depende enteramente de la gracia. Sea cual fuese el grado de unión divina que alcancemos, éste no guarda proporción con nuestro esfuerzo. Es un don puro de amor divino.

41. Jesús no enseñó un método específico de meditación o disciplina corporal para aquietar la imaginación, la memoria o emociones. Debemos elegir una práctica espiritual que se adapte a nuestro temperamento y disposición de ánimo en particular. Así mismo debemos estar dispuestos a dejarlo de lado cuando el Espíritu nos llame para que nos sometamos a que nos guíe directamente. El espíritu está por encima de todo método o práctica. Seguir su inspiración es el camino seguro a la libertad perfecta.

42. Lo que Jesús propuso a sus discípulos como el Camino a seguir, fue su propio ejemplo: olvidarse de todo y de todos y servir a los demás en sus necesidades, como lo dijo en su última enseñanza: "Amaos los unos a los otros como yo os he amado."

Apéndices

1

Prácticas que ayudan a Extender los Efectos De la Oración Centrante a la Vida Diaria

La Oración Centrante es la clave del compromiso más extenso con la dimensión contemplativa del Evangelio. Dos periodos de oración al día de veinte o treinta minutos cada uno, uno a primera hora y otro en medio del día o en las primeras horas de la noche, mantienen la reserva de silencio interior a un alto nivel en todo momento. Se comienza con una breve lectura, un ejercicio de relajación o cántico.

Encontrar tiempo más adelante en el día puede requerir un esfuerzo especial. Si tienes que estar disponible para tu familia cuando entras por la puerta de tu casa después del trabajo, podrías orar durante la hora del almuerzo o podrías a lo mejor hacer una parada en una iglesia o un parque cuando vayas camino a casa. Si te es imposible acomodar un segundo periodo de oración en el día, podrías alargar el de la mañana en unos 5 ó 10 minutos o más.

Una de las razones de que la Oración Centrante no sea tan efectiva como podría serlo, es que cuando sales de ella para internarte en las rutinas cotidianas, los programas emocionales que buscan felicidad vuelven a absorberte. Inmediatamente comienzan las reacciones emocionales a reducir la reserva de silencio interior que estableciste durante el periodo de Oración Centrante.

A continuación se menciona un resumen de algunas prácticas que pueden ayudarte a extender los efectos de la Oración Centrante a las ocupaciones diarias:

1. *Cultivar una aceptación básica de sí mismo.* Ser compasivo consigo mismo, incluyendo todo el pasado con sus fallas, limitaciones y pecados. Esperar cometer muchos errores.
2. *Escoger una oración en la actividad.* Esta debe consistir en una frase de cinco a diez sílabas, extraída de la Biblia, que gradualmente se va introduciendo en la memoria sub-consciente por medio de una repetición constante en los momentos en que la mente esté libre, como por ejemplo, al hacer trabajos caseros, al caminar, en el automóvil, en la sala de espera, etc. Llegará el momento en que se repite sola, manteniendo así la conexión con la reserva de silencio interior a través de todo el día. ¹
3. *Dedicarle todos los días un tiempo a escuchar y orar con la Palabra de Dios.* Dedicar unos quince minutos o más cada día a la lectura del Nuevo Testamento o de algún libro espiritual.
4. *Cargar consigo un "Libro de Citas espirituales."* Puede contener una serie de pasajes cortos, de una o dos frases o máximo un párrafo, de un autor espiritual favorito o del diario propio que sirva de recordatorio del compromiso que se ha adquirido con Cristo y con la oración contemplativa. Si lo llevas en tu bolsillo o cartera, podrás leer unas cuantas líneas cada vez que te encuentres con un par de minutos libres para hacerlo.
5. *Practicar la Oración de Bienvenida.* Observar las emociones que más alteran y los eventos que las disparan, pero sin analizar, racionalizar o justificar las reacciones que se detectan. La práctica de la Oración de Bienvenida es una forma de “dejar ir” en el momento presente, las rutinas de la vida cotidiana. La Oración de Bienvenida se usa cuando alguna de las necesidades de seguridad, afecto y control ha sido frustrada o gratificada, causando reacciones emocionales. Es un medio de entregárselo todo a Dios al usar estos tres simples movimientos:

Enfoca y sumérgete en la sensación corporal. No la resistas, simplemente experimenta la sensación corporal.

Dale la bienvenida. Permanece dentro de esa sensación corporal y suavemente di la palabra “Bienvenida” en tu interior, abrazando al Espíritu Santo en esa sensación corporal.

Deja ir. En tanto que continúas sintiendo y descansando en la sensación corporal, repite las frases de “Dejar ir” y ábrete a la acción sanadora de gracia en tu interior:

“Dejo ir mi deseo de seguridad”
“Dejo ir mi deseo de afecto”
“Dejo ir mi deseo de control”
“Dejo ir mi deseo de cambiar la situación”

Dejar ir significa pasar *a través* de la experiencia y no *alrededor* de ella, ni *huyendo* de ella o reprimiéndola de nuevo en el subconsciente.

6. *Mantener un corazón vigilante.* Aun cuando es similar a la Oración de Bienvenida, esta práctica consiste en dejar que toda emoción perturbadora sea descargada en el momento presente. Esto puede hacerse en una de las siguientes formas: hacer a cabalidad lo que se está haciendo, desviar la atención hacia otra actividad o cediéndole la emoción como un obsequio al mismo Cristo. Lo que esta práctica requiere es el constante dejar ir de lo que personalmente le gusta o disgusta a uno. Cuando algo interfiere con nuestros planes, lo primero que espontáneamente tratamos de hacer es modificar esto. Sin embargo, nuestra primera reacción debería ser receptiva a lo que está sucediendo, de tal manera que si esto cambia nuestros planes, no nos alteremos. El fruto de mantener un corazón vigilante es que desarrollamos el hábito de estar dispuestos a cambiar nuestros planes en el último momento y nos dispone a aceptar situaciones desagradables cuando se presentan. Podemos entonces decidir qué hacer con ellas, si modificarlas, corregirlas o ignorarlas. En otras palabras, *los eventos ordinarios de la vida cotidiana se convierten en nuestra práctica.*

7. *Practicar la aceptación incondicional de los demás.* Esta práctica tiene un poder especial para aquietar las emociones que pueden ser causadas por los demás, tales como temor, enojo, valor, esperanza y desesperación. Cuando se acepta a los demás incondicionalmente, se están disciplinando las emociones que desean desquitarse de los demás o alejarse de ellos. Se les permite a las demás personas que sean lo que son, con toda su idiosincrasia y con ese comportamiento que tanto incomoda. La situación se complica aún más cuando se cree que existe la obligación de corregir a alguien. Si tratas de corregir a alguien cuando estás enojado, puedes estar seguro de no llegar a ningún lado. Se levantan las defensas de los demás y les da la ventaja de culparte a ti por lo que esté sucediendo. Espera a calmarte y entonces ofrece las correcciones nacidas de una preocupación muy genuina de querer lo mejor *para ellos.*

8. *Toma la decisión de dismantelar la excesiva identificación con el grupo.*

Esta práctica es la de dejar ir nuestro acondicionamiento cultural, las ideas preconcebidas y la sobre identificación con los valores de nuestro grupo en particular, a la vez que significa estar abierto y dispuesto a cambiarse uno mismo, a un desarrollo espiritual más allá de la lealtad al grupo al que se pertenece y a aceptar lo que el futuro depara.

9. *Unirse a un grupo de Oración Centrante.* Formar un grupo o unirse a uno que ya exista, para reunirse semanalmente a hacer la Oración Centrante juntos y para darse ánimo mutuamente de continuar con el compromiso a vivir la dimensión contemplativa del Evangelio.³

³ CF. Apéndice 3: Grupo de Apoyo Semanal

2

ORACIÓN EN LA ACTIVIDAD

La función de la palabra sagrada es de conducir al silencio. Por lo tanto debe ser corta, de una o dos sílabas. La oración en la actividad, que se extrae de las Escrituras para ser usada en la vida cotidiana, debe ser más larga, de cinco a diez sílabas. En tanto que algunas personas prefieren tener una variedad de frases con este propósito, es más fácil grabarse una sola en el corazón por medio de una continua repetición. Esta práctica ofrece la gran ventaja de que eventualmente se convierte como en una "grabación" similar a las que acompañan las emociones. Cuando esto sucede, la frase tiene el increíble efecto de borrar las grabaciones viejas y proveer una zona neutral en la cual el Espíritu de Dios puede "colarse" y sugerir qué debe hacerse.

Esta oración deberá repetirse una y otra vez en los momentos libres si se quiere grabar en el corazón, puesto que las grabaciones viejas fueron grabadas a fuerza de actos repetidos y se puede lograr lo mismo con las nuevas. Puede que tome más de un año lograr establecer una *oración en la actividad* que surja espontáneamente. Es posible que uno despierte diciéndola o que la diga en sueños.

Establece esta práctica sin ansiedad, apuro o esfuerzo excesivo. No te sientas culpable cuando algunos días se te olvide, sino más bien comienza de nuevo. No debe decirse cuando la mente esté ocupada con otras cosas como por ejemplo cuando se está estudiando, conversando o haciendo un trabajo que requiera concentración. Algunos ejemplos de la oración en la actividad:

Señor, ven en mi auxilio.

O Dios, ven pronto a socorrerme.

Santa María. Madre de Dios.

Abre mi corazón a tu amor.

Señor, me doy completamente a Ti.

Mi Señor y mi Dios.

Que no se haga mi voluntad sino la Tuya.

Venga a nosotros tu reino.

Hágase Tu voluntad.

Nuestra ayuda viene en el nombre del Señor.

Señor, hágase en mí Tu voluntad.

Habla, Señor, Tu siervo te escucha.

3

EL GRUPO DE APOYO SEMANAL

Aun cuando la Oración Centrante se hace con más frecuencia en privado, se ha comprobado que el compartir semanalmente la experiencia en un grupo pequeño, que no exceda de quince personas, es un gran soporte, a la vez que una fuente de una educación contemplativa continua. También sirve la reunión semanal para sentirse comprometido, en el sentido de que el sólo saber que el grupo se va a reunir semanalmente es un estímulo para orar y para retornar a la práctica de la Oración Centrante, si ha habido circunstancias como por ejemplo una enfermedad, negocios, problemas familiares o quehaceres urgentes que han impedido que uno cumpla con su compromiso de practicar diariamente.

Al compartir la experiencia de la Oración Centrante con otras personas, se agudiza el discernimiento propio de los altibajos de la práctica. El grupo pasa a ser una fuente de aliento y por lo general puede resolver problemas que podrían surgir con referencia al método. Este discernimiento colectivo del grupo suele ser bien balanceado. Se sugiere el siguiente formato para la reunión semanal.

Preparación del Lugar: Colocar las sillas en círculo.

Formato:

1. Una breve lectura o Cántico, de tres a cinco minutos.
2. Un período de Oración Centrante. Escoger entre las siguientes opciones:
 - a. Orar sentados durante un período de 20 minutos.
 - b. Orar durante dos períodos consecutivos, separados por una caminata meditativa.
 - c. En ambos casos concluir con una pausada recitación del Padre Nuestro por el dirigente o dos minutos de silencio, antes de regresar de nuevo a la forma ordinaria de pensar.

3. Al comienzo se pueden usar las "Pautas para una vida cristiana, crecimiento y transformación" (Capítulo Doce) como un medio para desarrollar el fondo conceptual para practicar la Oración Centrante. Discutir en el grupo cómo cada pauta se relaciona con la experiencia de cada uno en su vida.

También existen Videos, DVD's y transcripciones de la Travesía Espiritual, que se muestran preferiblemente en sesiones de media hora, seguidos de unos treinta a cuarenta y cinco minutos para compartir. Evitar debates de orden teológico, filosófico o bíblico. El propósito de la reunión es para compartir la fe, refrescarse espiritualmente y mutuamente para continuar la práctica.

El Método de la Oración Centrante, La Oración de Consentir

“Aquíétense y reconozcan que yo soy Dios (Salmo 46:11)”

Oración Contemplativa

Podemos pensar que orar consiste en pensamientos o sentimientos expresados en palabras. Pero esta es solamente *una* forma de orar. En la tradición cristiana, la Oración Contemplativa es considerada como un puro regalo de Dios. Es la apertura de la mente y el corazón —de todo nuestro ser— a Dios, el Misterio Último, más allá de los pensamientos, las palabras y las emociones. Por medio de la gracia, abrimos nuestra conciencia a Dios, que por fe sabemos que está en nosotros, más cercano que la respiración, más cercano que el pensamiento, más cercano que el escoger, más cercano que nuestra conciencia misma.

La Oración Centrante

La Oración Centrante es un método diseñado para facilitar el desarrollo de la Oración Contemplativa, al preparar nuestras facultades para recibir ese don. Es un intento de presentar las enseñanzas de épocas anteriores de forma actualizada. La Oración Centrante no intenta sustituir otros tipos de oración, sino de iluminarlos y profundizar su significado. Es al mismo tiempo, una relación con Dios y una disciplina para fomentar esa relación. Este método de oración nos conduce más allá de la conversación con Cristo hacia una comunión con Él.

Trasfondo Teológico

La fuente de la Oración Centrante, como la de todos los métodos que conducen hacia la Oración Contemplativa, es la morada de la Santísima Trinidad: Padre, Hijo y Espíritu Santo, en nuestro interior. Lo que enfoca la Oración Centrante es precisamente la profundización de nuestra relación con el Cristo vivo. Tiende a construir comunidades de fe y une a los miembros con vínculos de amistad y amor mutuos.

La Raíz de la Oración Centrante

El escuchar la Palabra de Dios en las Escrituras (*Lectio Divina*) es una forma tradicional de cultivar la amistad con Cristo. Es un modo de escuchar los textos de las Escrituras como si estuviéramos hablando con Cristo y El nos sugiriera los temas de conversación. El encuentro diario con Cristo y la reflexión acerca de Su palabra, nos conduce más allá de la mera familiaridad, hacia una actitud de amistad, confianza y amor. La conversación se simplifica y se llega a una comunión con Dios. Gregorio Magno (siglo VI), al resumir la tradición contemplativa cristiana la expresó como “descanso en Dios”. Este fue el significado clásico del término “Oración Contemplativa” en la tradición cristiana durante los primeros dieciséis siglos.

Dichos de Sabiduría de Jesús

La Oración Centrante está basada en la enseñanza de Jesús en el Sermón de la Montaña:

“Tú, en cambio, cuando vayas a orar, entra en tu aposento y después de cerrar la puerta, ora a tu Padre que está allí en lo secreto y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará.”

Mateo 6:6 (Biblia de Jerusalén)

Los textos que igualmente inspiraron la Oración Centrante fueron escritos por varios importantes contribuyentes a la Tradición Contemplativa Cristiana, tales como Juan Casiano, Francisco de Sales, Teresa de Ávila, Juan de la Cruz, Teresita de Lisieux, Tomás Merton y el autor anónimo de “La Nube del No Saber”.

Pautas para la Oración Centrante

I. Escoja una palabra sagrada como símbolo de su intención de consentir a la presencia y a la acción de Dios en su interior. (Ver *Mente Abierta, Corazón Abierto*, capítulo 3)

1. La palabra sagrada es un símbolo que expresa nuestra intención de consentir a la presencia y la acción de Dios dentro de nosotros.
2. La palabra sagrada se escoge durante un breve período de oración, en el que le pedimos al Espíritu Santo que nos sugiera una, que sea particularmente apropiada para nosotros.

- a. Ejemplos: Dios, Jesús, Abba, Padre, Madre, María, Amén, Señor.
 - b. Otras posibilidades: Amor, Paz, Sí, Fe, Kyrie
3. Una simple mirada interior hacia la Divina Presencia o notar la respiración puede resultar más adecuado que la palabra sagrada para algunas personas. Las mismas pautas se aplican a estos símbolos que a la palabra sagrada.
 4. La palabra sagrada es sagrada no por su significado inherente, sino por el significado que le damos como expresión de nuestra intención y de nuestro consentimiento.
 5. Una vez que escogemos una palabra sagrada, no la cambiamos durante el período de oración, ya que eso sería comenzar a pensar nuevamente.
- II. Sentado cómodamente y con los ojos cerrados, sosiéguese brevemente e introduzca silenciosamente la palabra sagrada como un símbolo de su consentimiento a la presencia y la acción de Dios en su interior.**
1. El decir “sentado cómodamente” significa que debemos estar relativamente cómodos, pero no al extremo de inducir el sueño durante el período de oración.
 2. Cualquiera que sea la posición que escojamos, mantenemos la espalda recta.
 3. Cerramos los ojos como símbolo de que dejamos pasar lo que está ocurriendo a nuestro alrededor y en nuestro interior.
 4. Introducimos la palabra sagrada interiormente y con la misma suavidad con que dejaríamos caer una pluma sobre una mota de algodón.
 5. Si nos quedamos dormidos, al despertar continuamos la oración.

III. Cuando se dé cuenta de que se encuentra atrapado por algún pensamiento, regrese muy sosegadamente a la palabra sagrada.

1. La palabra “pensamientos” es un término genérico que denota toda percepción corporal o sensorial, recuerdos, sentimientos, imágenes, reflexiones, planes, conceptos, comentarios y experiencias espirituales.
2. Los pensamientos son una parte inevitable, integral y normal de la Oración Centrante.
3. El “regresar muy sosegadamente a la palabra sagrada” debe hacerse con un mínimo de esfuerzo. Es la única actividad que realizamos durante el período de la Oración Centrante.
4. Durante el curso de la Oración Centrante, la palabra sagrada puede tornarse vaga o desaparecer.

IV. Al terminar el período de oración, permanezca en silencio, con los ojos cerrados, por un par de minutos más.

1. Los dos minutos adicionales nos ayudan a llevar la atmósfera de silencio a la vida cotidiana.
2. Si se hace esta oración en grupo, el guía puede recitar lentamente una oración como el Padre Nuestro, mientras los demás escuchan.

Algunas Consideraciones Prácticas

1. El tiempo mínimo para esta oración es 20 minutos. Se recomiendan dos períodos diarios, uno por la mañana y el otro por la tarde o temprano en la noche. Con la práctica, el tiempo puede extenderse a 30 minutos o más.
2. Para indicar que ha terminado el período de oración, puede usarse un cronómetro silencioso y que no haga un sonido estridente al final.
3. Posibles síntomas físicos durante la oración:
 - a. Podemos notar dolores leves, picazón o espasmos en alguna parte del cuerpo o una especie de inquietud general. Estos usualmente se deben a que se ha desatado algún nudo emocional en el cuerpo.

- b. Podemos observar una sensación de peso o ligereza en las extremidades. Por lo general, esto se debe a un nivel profundo de atención espiritual.
 - c. En cualquiera de estos casos, no le prestamos atención y regresamos, muy suavemente, a la palabra sagrada.
4. Los frutos principales de la Oración Centrante se experimentan en la vida diaria y no durante el período de oración.
5. La Oración Centrante nos familiariza con el primer lenguaje de Dios, que es el silencio.

Consideraciones Adicionales

1. Durante el período de oración, pueden surgir varios tipos de pensamientos:
 - a. Divagaciones ordinarias de la imaginación o la memoria.
 - b. Pensamientos o sentimientos atractivos o repulsivos.
 - c. Introspecciones o descubrimientos psicológicos importantes.
 - d. Auto-reflexiones, tales como “¿Cómo me va en esto?” o “¡Qué paz tan maravillosa!”
 - e. Pensamientos y sentimientos que surgen cuando hay una descarga del inconsciente.
 - f. Cuando se encuentre atrapado por uno de estos pensamientos, regrese sosegadamente a la palabra sagrada.
2. Durante esta oración, evitamos analizar nuestra experiencia, dar cabida a expectativas o tratar de alcanzar metas específicas, tales como:
 - a. Repetir la palabra sagrada constantemente
 - b. No tener pensamientos.
 - c. Poner la mente en blanco.
 - d. Sentirse en paz o consolado
 - e. Llegar a tener una experiencia espiritual

Formas de Profundizar Nuestra Relación con Dios

1. Practique dos períodos diarios de Oración Centrante de 20 a 30 minutos cada uno.
2. Escuche la Palabra de Dios en las Escrituras y estudie *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
3. Seleccione una o dos de las prácticas para la vida cotidiana sugeridas en el capítulo 12 de *Mente Abierta, Corazón Abierto*.
4. Únase a un grupo de Oración Centrante
 - a. El grupo estimula a los miembros a que perseveren en sus prácticas individuales.
 - b. Proporciona una oportunidad de recibir en forma regular orientación posterior por medio de videos, lecturas y discusión.
 - c. Ofrece una oportunidad de apoyo y de compartir la travesía espiritual.

Lo que la Oración Centrante es y no es

1. No es una técnica, sino un modo de cultivar la relación con Dios.
2. No es un ejercicio de relajación, pero puede ser refrescante.
3. No es una forma de auto-hipnosis, sino una manera de aquietar la mente, sin que ésta deje de estar alerta.
4. No es un don carismático, sino un proceso de transformación.
5. No es una experiencia para-psicológica, sino un ejercicio de fe, esperanza y amor desinteresado.
6. No se limita a la presencia “sentida” de Dios, sino que es una profundización de la fe que tenemos en la presencia constante de Dios.
7. No es una oración reflexiva o espontánea, sino simplemente, un descanso en Dios.

5

**UN BREVE RECuento SOBRE
"CONTEMPLATIVE OUTREACH" Y
"EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA"**

Durante la década de 1970 a 1980, un grupo de monjes Trapenses en la Abadía de San José, en Spencer, Massachussets, introdujeron una práctica que llamaron "Oración Centrante", basándose en la obra clásica del siglo XIV *"La Nube del No Saber"*. El método fue inicialmente desarrollado por el Padre William Meninger y presentado en la casa de huéspedes en Spencer. Fue tan positiva la acogida que se le dio que se continuaron presentando numerosos talleres. Fuera del Monasterio fueron dirigidos por el Padre Basil Pennington, quien a su vez escribió varios libros sobre la Oración Centrante.

Contemplative Outreach y Extensión Contemplativa

En 1981, el Padre Thomas Keating renunció a su posición de Abad de San José en Spencer y se mudó para el Monasterio de San Benito, en Snowmass, Colorado. Empezaron a brotar en diferentes partes del país solicitudes para que se brindara la oportunidad de experimentar la Oración Centrante en forma más intensiva. En 1983 se hizo el primer Retiro Intensivo de Oración Centrante en la Fundación Lama en San Cristóbal, Nuevo México. Desde entonces hasta el presente, estos Retiros continúan ofreciéndose en el Monasterio de San Benito en Snowmass y en varios otros sitios.

Organización

Debido al creciente número de grupos de Oración Centrante se creó la necesidad de organizarse.

En 1984 se estableció **Contemplative Outreach, Ltd.** para que coordinara los esfuerzos de presentar el método de la Oración Centrante a las personas que estuvieran buscando una vida de oración más profunda y crear un sistema que les sirviera de apoyo y los alentara en su compromiso.

En respuesta a las crecientes necesidades de las comunidades latinas dentro y fuera de los EE. UU., en 1999 se estableció **Extensión Contemplativa**, que es una organización creada para prestar a las

comunidades de habla hispana el mismo servicio y enseñanza que Contemplative Outreach presta en inglés.

Para más información, contacte a:

Oficina Internacional de Recursos en inglés:

10 Park Place, Suite 2-B

Butler, NJ 07405

Fax: 973-492-5795

Tel.: 973-838-3384

E-Mail:

Website: www.contemplativeoutreach.org.

Oficina Internacional de Recursos en español:

Extensión Contemplativa Internacional

284 Curlew Cir.

Altamonte Springs, FL 32701-7658

Tel. 407-767-8271

Fax: 407-767-6414

Website: www.extensioncontemplativainternacional.org

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Atención – el enfoque de algo en particular, que puede ser la respiración, una imagen o un concepto.

Atención Espiritual - la atención total y amorosa a la Presencia de Dios en fe pura.

Auténtico Yo - la imagen de Dios en la cual todo ser humano ha sido creado; nuestra participación en la vida divina que se manifiesta en que somos cada uno un ser único.

Bienaventuranzas - (Mateo 5:1-10) – un desarrollo más extenso de los Frutos del Espíritu

Consciencia Intuitiva – El nivel de consciencia que se encuentra más allá del pensar racional (no debe confundirse con la intuición corporal) y que se caracteriza porque trae armonía, cooperación, perdón, negociar las diferencias, ayuda mutua en lugar de competir, un sentido de unidad con los demás seres y de ser parte del universo.

Consciencia Unitiva – La experiencia de la unión transformadora junto con el proceso de infundir la experiencia del amor divino dentro de todas las facultades y relaciones que uno tenga.

Consentimiento - un acto de la voluntad que expresa la aceptación de alguien, de algo o de algún tipo de acción; la manifestación de la intención.

Consolación – Los autores espirituales usan este término para referirse al placer sensorial que nace de las prácticas de devoción tales como *Lectio Divina*, Meditación discursiva, oración vocal, liturgia y actos de misericordia. Estas consolaciones pueden surgir de estímulos de los sentidos, imaginación, memoria y reflexión o de fuentes puramente espirituales tales como los frutos del Espíritu y las Bienaventuranzas.

Contemplación - sinónimo de oración contemplativa.

Contemplación apofática/catafática – distinción que se ha prestado a confusión, al sugerir que son opuestas; es una preparación adecuada para las facultades (práctica catafática) conduce a la contemplación apofática, que a su vez se sostiene por las prácticas catafáticas apropiadas

- a. **Apofática** - el ejercicio de fe pura, el descansar en Dios más allá de todo concepto y acto en particular, a excepción del acto de mantenerse en una atención amorosa general hacia la Presencia Divina.
- b. **Catafática** – el ejercicio de las facultades racionales iluminadas por la fe; la respuesta afectiva a los símbolos, reflexión y el uso de la razón, la imaginación y la memoria con el objeto de asimilar las verdades de la fe.

Descarga del inconsciente – el material emotivo que previamente estaba sepultado en el subconsciente desde la tierna infancia aparece espontáneamente en el nivel consciente, en forma de sensaciones primitivas o un torrente de imágenes, especialmente durante el tiempo de oración.

Dones del Espíritu –

- a. **Dones carismáticos del Espíritu** (Cor. 12:1-13) – otorgados primordialmente para alentar a la comunidad cristiana.
- b. **Siete Dones del Espíritu** (Is.11:2). Disposiciones de ánimo habituales que nos habilitan para percibir y seguir las indicaciones del Espíritu Santo, tanto en la oración como en la acción.

El Falso Yo – el propio ser que se ha formado a nuestro antojo a semejanza nuestra y no a semejanza de Dios; la propia imagen forjada para poder sobrellevar el trauma emocional de la tierna infancia. Busca la felicidad en la satisfacción de las necesidades instintivas de seguridad/sobrevivencia, afecto/estima y poder/control y basa el

concepto de su propio valor en su identificación con el medio ambiente o con el grupo a que pertenece.

El Método que lleva a la Oración Contemplativa – cualquier práctica de oración que se desenvuelve espontáneamente o está diseñada deliberadamente a liberar la mente de su dependencia excesiva del pensar, para dirigirse a Dios.

a. Prácticas que espontáneamente se encaminan hacia la contemplación –

Lectio Divina, la Oración a Jesús, la Veneración de Íconos, el Rosario y la mayoría de las devociones tradicionales de la Iglesia, usadas en forma correcta.

b. Prácticas diseñadas deliberadamente para facilitar la contemplación –

- i. Concentrada** – la Oración a Jesús, la práctica mántrica (repetición constante de una palabra o frase), el método de Dom John Main para hacer la Oración Centrante
- ii. Receptiva** - Oración Centrante, la Oración de Fe, la Oración del Corazón, la Oración Simple, la Oración del Silencio, la Oración de la Simple Mirada, el Recogimiento Activo, la Contemplación Adquirida.

Energía Divina – Un término para describir la presencia y acción de Dios a través de todo lo creado.

Espiritualidad – Una vida de fe, sumisa a Dios, que invade todas las motivaciones y el comportamiento de uno, una vida de oración y acción impulsada por las inspiraciones del Espíritu Santo; una disposición que no se limita a prácticas de devoción, ritos, liturgia u otros actos de piedad o servicio a los demás, sino más bien el catalizador que integra, unifica y dirige toda actividad.

Estar consciente de – el acto de estar consciente de una percepción general; es otro término para consciencia, percepción de algo que sucede.

Éxtasis - La suspensión pasajera de las facultades intelectuales y emotivas como resultado de la acción divina, incluyendo en ocasiones los cinco sentidos, lo cual hace posible experimentar unión total.

Frutos del Espíritu (Gal.5:22-24) – Nueve aspectos de la “mente de Cristo” manifestando el crecimiento de la vida divina en nosotros.

Intención – La decisión de la voluntad para escoger una meta o un propósito determinado.

La Condición Humana – Una manera de describir las consecuencias del pecado original, a saber: ilusión (no saber cómo encontrar la felicidad para la cual estamos intrínsecamente programados); concupiscencia (la búsqueda de felicidad en donde es imposible encontrarla); fuerza de voluntad débil (la incapacidad de buscar felicidad en donde sí se puede encontrar, sin la ayuda de gracia).

Lectio Divina – Leer o más precisamente, escuchar lo que dice el libro que creemos es una inspiración Divina; el método más antiguo de desarrollar una amistad con Cristo, usando los textos de las Sagradas Escrituras como tópicos de nuestra conversación con Él.

Misterio Máximo/ Realidad Máxima - La base de un infinito potencial y actualización; un término que realza la trascendencia divina.

Misticismo - Sinónimo de Contemplación.

Noche oscura de los sentidos – Este término es propio de San Juan de la Cruz para describir un período de aridez espiritual y purificación de las propias motivaciones, que inicia el Espíritu Santo; también se conoce como purificación pasiva.

Noche oscura del espíritu – Una purificación adicional del inconsciente que apunta hacia la eliminación de los últimos rastros del Falso Yo.

Oración Centrante - Una forma contemporánea de la oración del corazón, la oración simple, la oración de fe; un método para reducir los obstáculos para recibir el don de la contemplación y para desarrollar aquellos hábitos que conducen a responder al llamado e inspiración del Espíritu Santo.

Oración contemplativa - El desarrollo de la relación individual con Cristo hasta llegar al punto de una comunión, más allá de palabras, pensamientos, sentimientos y la multiplicación de obras individuales; un proceso que se mueve desde una actividad simplificada de servirle a Dios hasta la presencia predominante y cada vez más

notoria de los dones del Espíritu Santo como la fuente de la oración individual.

Oración mística – Sinónimo de Oración Contemplativa.

Pecado Original – Una manera de explicar la experiencia universal de arribar a un nivel de consciencia plenamente reflexiva sin la convicción o experiencia interior de unión con Dios.

Pensamientos - En el contexto específico del método de la Oración Centrante, un término genérico para cualquier y toda percepción, incluyendo percepciones sensoriales, sentimientos, imágenes, recuerdos, reflexiones, comentarios y percepciones espirituales en particular.

Programas emocionales para encontrar felicidad – El crecimiento de las necesidades instintivas de seguridad/supervivencia, afecto/estima y poder/control hasta convertirse en centros de motivación alrededor de los cuales gravitan nuestros pensamientos, sentimientos y comportamiento.

Purificación - Una parte esencial del proceso de contemplación durante el cual se evacuan gradualmente la parte oscura de nuestra personalidad, las variadas motivaciones y los padecimientos de orden emotivo de toda una vida, almacenados en el subconsciente; es la preparación requerida para la unión transformadora.

Sentidos espirituales – Una enseñanza muy común entre los Padres de la Iglesia que describía las etapas de la oración contemplativa a través de la analogía con los sentidos externos de olfato, tacto y sabor. La finalidad de la comparación es que la experiencia tiene lugar de inmediato.

Silencio Interior – Aquietar la imaginación, los sentimientos y las facultades racionales durante el proceso de recogimiento; es la amorosa atención que en general se le presta a Dios en un acto de fe pura.

Terapia Divina - Un paradigma en el cual la travesía espiritual es presentada como una forma de psicoterapia diseñada para sanar las heridas emocionales de la primera infancia y nuestros mecanismos desarrollados para enfrentarse con ellas.

Transformación (unión transformadora) – La convicción estable de la presencia permanente de Dios, en lugar de una experiencia en particular o una serie de experiencias; una re-estructuración del nivel consciente, en la cual se percibe la presencia de la realidad divina en uno mismo y en todo lo que existe en derredor..

Unión Divina - El término que describe tanto la experiencia aislada de la unión de todas las facultades con Dios, como el estado de unión permanente que se llama unión transformadora.

Vida Contemplativa – Las actividades de la vida cotidiana inducidas por los Dones del Espíritu; el fruto de una actitud contemplativa.